人生虽短，
但是做一道美食的时间，
还是足够的。

世界著名生活艺术家塔莎奶奶
自给自足的原生态健康食谱
和她的手绘插画

The Tasha Tudor
Family Cookbook

塔莎奶奶的四季食谱

[美] 温斯洛·杜朵 著 路嫒 译

中信出版集团

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

人生虽短，
但是做一道美食的时间，
还是足够的。

世界著名生活艺术家塔莎奶奶
自给自足的原生态健康食谱
和她的手绘插画

The Tasha Tudor
Family Cookbook

塔莎奶奶的四季食谱

[美] 温斯洛·杜朵 著 路媛 译

中信出版集团

版权信息

书名:塔莎奶奶的四季食谱

作者:[美]温斯洛·杜朵

译者:路媛

ISBN:9787508678238

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

简介



塔莎的爱好十分广泛，其中烹饪是她最感兴趣的。她的食品储藏室远不止室内的厨房，还有户外的菜园和香草园，自产的鸡蛋、牛奶和山羊奶是储藏室里必不可少的食材。她呵护土地和农作物就像对待朋友一样用心，我们从她烹饪的美食里便能品尝出这份爱。这本书不仅是为了保留她的食谱和烹饪方法，更是为了保护她的园地、房屋，还有她自给自足生活中使用过的工具和物品。我们希望塔莎的传统能一直延续下去，并成为我们的一种生活方式。塔莎的房屋和园地会继续由儿子赛斯和他的妻子马乔里、孙子温斯洛和他的妻子艾米，以及他们的两个孩子埃莉和卡蒂共同维护。

塔莎是一个很棒的厨师和烘焙师。她都做过什么美食？她是怎么做的？她又是用什么原料做的呢？我们都习惯于一日三餐，现代人会把晚餐当作一天里最重要的一餐，但是在过去，晚餐跟午餐差不多，人们通常会自己用饭盒带饭，也就是我们现在所说的便当。塔莎有很多特别的厨房用具，其中最重要的是她的香草罐子。由于罐子实在太大，很难填

满，她通常只装一半买来的香草精。塔莎做的许多料理都离不开这个罐子。她还有一个带手摇柄的大面粉筛和一个需要来回摇晃手柄的小面粉筛，烤玉米面包用的烤盘是很多大餐中不可或缺的主角。

到了20世纪60年代，塔莎开始使用铝锅、漏勺、量杯和铸铁煎锅。后来，她还用过铜壶、铜锅和玻璃量杯，也一直用着铸铁用具。她经常会用到三分钟计时沙漏、木勺子、黑色的法国厨师刀、黄色的陶瓷碗、瓦罐、擀面杖、搅拌器、手摇打蛋器、砧板、镀锡材质的炊具和肉豆蔻研磨器。她还有一个苹果去核器，以及很多做蛋挞用的玻璃和陶瓷小碗。塔莎经常用绞肉机把剩下的肉类——例如火腿、鸡肉或火鸡——做成丸子，但是更常做的是胡萝卜沙拉。由于没有蛋糕台，她一直用一个大圆盘子来装蛋糕。她有成箱的生日蜡烛、冷却架、饼干烤盘和活底的蛋糕模具。虽然都是一些普普通通的用具，但是塔莎几乎用了一辈子。20世纪20年代，在一次和爸爸探险的时候，塔莎在旧房子里发现了一个破旧的土豆泥捣碎器，她拿回去一用就是八十多年。

农场里原来养了两三只奶牛，后来又改养了山羊，所以我们一直不缺牛奶、奶油和黄油。塔莎一直养鸡，鲜鸡蛋随时都有，多余的鸡蛋她会拿来做煎蛋卷。每天早餐时，她会榨橙汁，煎鸡蛋和香肠，或者准备燕麦粥、奶油麦片粥和Maltex牌的麦片。我们也经常吃冷泡的谷物，里面有玉米片、脆麦片条、膨化燕麦和全麦麸皮。她还经常煎薄饼，再配上枫糖浆和很多培根一起吃。有时候，她会煎午餐肉来代替早餐的香肠或培根。塔莎一般会提前一晚准备奶油麦片粥，因为做起来比较麻烦，得先把燕麦切碎，然后煎成金黄色，装盘的时候再配上枫糖浆。

我们经常吃牛肉、猪肉、羊肉、火腿、鸡肉，有时候还有鱼肉。牛肉一般会做成烤肉、牛排或者汉堡包。我们偶尔也会吃烤羊肉配薄荷酱，或者丁香烤火腿。鸡肉一般是炖着或者烤着吃。我们吃的肉大部分都来自自家的农场，有些也会从商店买。塔莎做的炖牛肉非常美味，再配上自制的焗豆和全麦面包简直棒极了。她用铸铁烤盘做的玉米面包特别香甜可口，通常还要配上黄油和果酱一起吃。玉米面包要是变硬了的话，塔莎会对半切开，然后用煎锅煎一下。我们家里从来没有烈酒、啤酒或者红酒。

炎炎夏日，塔莎的菜园里总是种满了时令蔬菜：生菜、番茄、玉米、西兰花、菠菜、莙荙菜、抱子甘蓝（不常见）、卷心菜、花椰菜、甜菜根、羽衣甘蓝、胡萝卜、豌豆、四季豆、南瓜、土豆和洋葱。冬

天，如果大冷冻柜里的蔬菜没有存货了，塔莎也会从商店买一些。

塔莎的家中总少不了甜点和糖果，苹果派、燕麦饼干、烤蛋挞、软糖、布丁、鲜奶油冻巧克力布丁、巧克力曲奇饼干、布朗尼蛋糕、小甜饼和葡萄干大米布丁，应有尽有。蛋糕通常是双层的，中间会涂满奶油和自制的巧克力酱。烤苹果里总是填有红糖和葡萄干，随着温度升高，红糖会融化成美味的糖浆，从苹果里慢慢渗出来。

塔莎常常自制一些咸饼干和司康，也会买点苏打饼干、全麦酥饼、无花果酥、奥利奥曲奇、乐之饼干、薄荷糖、薄荷夹心巧克力和巧克力棒。她还会从商店买一些“冰箱曲奇”，有方形的，也有圆形的，薄薄的巧克力饼干中间夹着奶油，顶上裹着巧克力酱，随着冰箱冷藏而软化，口感极佳。塔莎还会做各种饮料，比如宾治酒、茶、苹果汁和沙士。

塔莎经常旅行。如果是国内的话，她喜欢去波士顿、纽黑文、皮茨菲尔德、纽约和康涅狄格州。她一般会顺路在波士顿的豪生（Howard Johnson）酒店和施拉夫（Schrafft's）餐厅吃饭。旅行中当然少不了野餐，塔莎会为野餐准备各种各样的三明治，有的夹着切碎的煮鸡蛋和培根拌蛋黄酱，有的涂了糖稀和花生酱，有的夹着碎泡菜和蛋黄酱，有的夹着果酱，还有的夹着牛肉片或鸡肉片。塔莎总喜欢泡在厨房和园子里，她说过：“我喜欢烹饪，也不讨厌洗碗。”

不论是熟识塔莎本人，还是被她的水彩画和故事吸引的朋友，你们一直以来对她的喜爱都是她最珍贵的礼物。塔莎非常感激大家对她的喜爱，以及对她作品的支持。

面包和松饼



司康



可做18个5厘米大小的司康

司康是塔莎家早餐餐桌上的常客，特别适合搭配果酱和黄油一起吃。如果是午餐的话，可以在司康中间夹片奶酪，然后再烤一下，吃起来也很不错。司康的面团还可以加工成草莓松饼。放在烤盘上烘焙时，用刀切的面团会比用手分的面团发得更高。塔莎两种方法都用过，但是司康吃起来的口感都差不多。她习惯在一个黄颜色、大理石面的独立小台子上揉面。

面粉含量越多，司康就越硬。塔莎发现，新英格兰地区的司康配料中会多一个鸡蛋，但在南方是没有的。

1个鸡蛋

4茶匙泡打粉

½～¾杯牛奶

½茶匙盐

2杯中筋面粉

6汤匙黄油

将烤箱提前预热至230℃。在一只小碗中将鸡蛋和牛奶搅拌均匀。在另一只大碗中将中筋面粉、泡打粉和盐混合搅匀。把黄油切成玻璃弹珠大小的小块，用手将黄油和中筋面粉轻轻混合。然后，用勺子一点一点地加入混合好的牛奶和鸡蛋液，不要过度搅拌。将混合好的面团取出放到台面上，用手按平，拿擀面杖擀成1.2厘米厚度的面片。用锋利的饼干切片机切分成需要的份数。

烤8～12分钟，或烤至顶部金黄。这份配料大概可以做12～18个司康。



香蕉面包



8人份

香蕉面包更多时候是旅行或野餐时的食物，塔莎并不经常做。在新英格兰地区，春天意味着人们要奔波一天的时间到佛蒙特州、新罕布什尔州、马萨诸塞州、康涅狄格州，甚至纽约州去种植苗圃。在出发前一天，人们会为往返途中准备丰盛的午餐和许多零食。我们通常会在中午前抵达最远的种植地点，把车停在树荫下后，找一个安静的角落铺好野餐布。

塔莎会带一个装满热茶的保温壶和一个柳条编制的野餐篮。野餐篮里会装上6个杯子、6个盘子、香蕉面包、恶魔蛋、布朗尼蛋糕、水果和6把珍珠手柄的餐刀——用来在饼干三明治上涂果酱或黄油。许多年过去了，塔莎原来经常去的一些苗圃已经不复存在了，但是有一些苗圃还保留着，为我们在野餐时遮阴的大树也还长得很好。塔莎在路上总有讲不完的奇妙故事，也对苗圃及苗圃主人，旅途中的同伴、植物和家庭充满着热情。

6汤匙黄油

½茶匙盐

½杯白砂糖

½茶匙泡打粉

2个鸡蛋

½茶匙小苏打

1½杯中筋面粉

2根熟透的香蕉

提前将烤箱预热至180℃。在一只大碗里放入提前软化的黄油，再依次加入白砂糖和鸡蛋，搅打均匀。然后，将其余配料一起加进去，并翻拌均匀。

将上述混合物放入提前涂好油的面包烤盘中，烤45～50分钟，或用叉子插进面包中部，拔出来后不沾，就说明烤好了。



蓝莓松饼



可做18个松饼

塔莎的园子周边长满了品质上乘的蓝莓灌木，那里简直成了小鸟们的天堂。她这种到处种蓝莓灌木的方法倒是很难被冠蓝鸦和知更鸟发现。塔莎喜欢直接把蓝莓加到松饼和派里，或者冷冻起来备用。临近园

子和野地周围还有很多矮丛蓝莓，她会采这里的蓝莓做果酱和松饼。

2杯中筋面粉

½茶匙盐

1汤匙泡打粉

¾杯白砂糖

½杯起酥油或黄油

2个鸡蛋

¾杯牛奶

1茶匙香草精

1杯蓝莓

提前将烤箱预热至200℃。

混合中筋面粉、盐、泡打粉和白砂糖。然后依次加入起酥油或黄油、鸡蛋、牛奶和香草精，翻拌至没有干粉即可，不要过度翻拌。最后加入蓝莓。

在松饼烤盘中涂一层油，然后舀入面粉糊，加到满即可。如有需要，可以在顶部撒一些白砂糖和肉桂粉。

烤20分钟；或烤至金黄，用叉子检查一下，拔出不沾即可。



麦麸松饼



可做24个小号松饼

塔莎在20世纪80年代以前用的麦麸松饼方子和她之后用的不太一样，但是两个版本都很不错。这个方子是20世纪80年代以前的版本，是塔莎在前65年一直用作早餐松饼的配方。麦麸松饼很耐放，特别适合旅途和长时间存放，不但营养丰富，而且吃起来有饱足感，很受客人们的欢迎。塔莎会把没用完的面粉糊放进瓦罐里，上面盖上盘子，在冰箱里存放一周多，根据场合随取随用。她习惯把晚上收集的鲜鸡蛋放在盖面粉糊的盘子上，第二天早上正好用来做松饼。

2杯麦麸碎片

4汤匙软化的黄油

2杯中筋面粉

4杯酪乳

¼杯白砂糖

2个鸡蛋

1½茶匙泡打粉

¼杯糖浆

½茶匙盐

½杯葡萄干

提前将烤箱预热至200℃。

在一只大碗中混合麦麸碎片、中筋面粉、白砂糖、泡打粉和盐，然后依次加入黄油、酪乳、鸡蛋、糖浆和葡萄干，翻拌至没有干粉即可。

将面粉糊舀入涂好油的松饼烤盘中，烤20～25分钟。



肉桂葡萄干面包



可做2条21×11厘米的面包

塔莎最喜欢引用亨利·戴维·梭罗的一句话："如果一个人坚定不移地向着自己的梦想前进，并且努力按照自己梦想的方式生活，那么他一定能在平凡的日子里收获意想不到的成功。"她也很喜欢那个传闻，传说是梭罗发明的肉桂葡萄干面包，但是这个方子其实早在他之前就有食谱被刊登过。塔莎喜欢把肉桂葡萄干面包切片烤一下，用来搭配下午茶；或者不加热，直接涂上黄油做早餐。

2汤匙活性干酵母

⅓杯38～43℃的水

6汤匙软化的黄油，外加1汤匙用于涂抹烤盘和面包

2杯38～43℃的牛奶

4茶匙白砂糖

2个鸡蛋

2茶匙盐

6杯中筋面粉

1杯葡萄干

2汤匙肉桂

¼杯肉桂糖

在一只大碗中混合干酵母和水，放置几分钟。然后依次加入牛奶、黄油、白砂糖、鸡蛋、盐和中筋面粉，混合均匀。揉面10分钟左右，然后放置一边，等面团发酵至两倍大。将葡萄干放入煮锅里，加3杯水，煮开后将水倒出，然后将葡萄干晾凉。

将发酵好的面团切成两份。取一份，用擀面杖擀成20厘米宽、60～76厘米长的面片，在表面涂上黄油。混合肉桂和肉桂糖。然后取一半肉桂糖混合物和一半葡萄干撒在面片表面。纵向将面片卷成面包的形状，收好接口和头尾部，将接缝的一面向下，放在涂好油的烤盘里。另一半面团重复上述步骤。让两个面团在24℃的环境中继续发酵至一倍大。

烤箱加热至180℃，烤45分钟左右；或将温度计插进面包中心，温度达到80℃即说明烤好了。



苜蓿卷



可做12个苜蓿卷

这份配方用途很多，也可以加工成其他面包。苜蓿卷实际上是把三个面团塞进一个松饼盘里烤。烤好的苜蓿卷很容易分开，大小也适合餐桌上人比较多的情况。塔莎经常会用制作其他面包剩下的面团来做苜蓿卷。她特别喜欢这个方子的名字，因为她经常能在路过苜蓿草地时发现四叶苜蓿草。她喜欢把四叶苜蓿草夹在书里，所以我们常会在书架附近发现这些四叶苜蓿草。塔莎曾经碰到过一根七叶苜蓿草，她把这根苜蓿草裱在相框里，并挂在了东边卧室的墙上。

1汤匙酵母

2茶匙白砂糖

¼杯38～43℃的水

1个鸡蛋

1杯38～43℃的牛奶

1茶匙盐

4汤匙软化的黄油

3杯中筋面粉

在一只大碗里混合酵母和温水，放置几分钟。然后依次加入牛奶、黄油、白砂糖、鸡蛋、盐和面粉，混合成面团后揉10分钟左右，揉好后放在一旁发酵至两倍大。

把面团取出分成12份，再把每份分成三小份，分别揉圆。在面团表面涂上黄油，把每三个面团放进一个松饼杯里。

在温度为24℃左右的环境中继续发酵30分钟，然后放进180℃的烤箱中烤12～15分钟。



玉米面包



12人份

这份玉米面包的配方一直没变，塔莎已经沿用了很多年。整个制作过程中最重要的一步是混合蛋白，如果这一步做不好的话，成品就不太像玉米面包，反而更像玛芬蛋糕了。用铸铁的玛芬烤盘来烤玉米面包可以烤出完美的外皮。玉米面包最好趁热吃，如果凉了变硬的话，可以切开用烤箱再次加热，或者用煎锅涂少许黄油加热，然后配上枫糖浆吃。塔莎一般会在中午或晚餐时做玉米面包，再配上一小碗草莓或树莓果酱。这份玉米面包的配方一直深受大家的赞誉。

½杯黄油

1杯中筋面粉

½杯白砂糖

1杯玉米粉

2个全蛋，分离蛋黄和蛋白

3茶匙泡打粉

1杯牛奶

½茶匙盐

所有配料要提前从冰箱里拿出来，回到室温。提前将烤箱预热至200℃。

在第一个容器中混合黄油和白砂糖，加入蛋黄，并搅拌均匀。然后，边翻拌边依次加入牛奶、面粉、玉米粉、泡打粉和盐。另取一个容器，将蛋白打发至硬性发泡，然后和第一个容器中的面糊混合均匀。

将玉米面包糊用勺子平均舀进松饼烤盘中，烤20～25分钟。

建议趁热食用，可以直接吃，或者搭配果酱、黄油或枫糖浆。



燕麦面包



可做2条22×29厘米的面包

一般的燕麦面包配方不会有这么高含量的燕麦成分。塔莎经常做这款面包，她强调一定要用高筋面粉，并充分揉面，这样才能让面团充分发酵。塔莎从不浪费食物，所以她时常用早餐剩下的燕麦粥来做这款面包。

1杯钢切燕麦

8汤匙黄油

4杯高筋面粉

3½杯开水

2½茶匙盐

½杯奶粉

½杯红糖

2杯传统燕麦片

4茶匙活性干酵母

将开水倒进准备好的钢切燕麦粒里，中火加热，边加热边搅动，直到水分完全吸收进燕麦粒里。然后依次加入红糖、黄油和盐，搅拌均匀。将处理好的钢切燕麦粒倒进一只大碗里，加入传统燕麦片、一杯高筋面粉和奶粉，搅拌均匀后盖好，放置1小时。

再加入酵母和剩下的高筋面粉搅拌均匀，并充分揉匀。这时面团会有些黏手。将面团放置在温暖的环境中发酵1小时。取两个标准尺寸的面包盘，在上面涂好油。将面团分成两份，整形好后放进面包盘，继续发酵，直到面团高于模具边缘2.5～5厘米。

将发酵好的面团放进180℃的烤箱中烤40分钟左右，或者用温度计插入面包中心，温度达到82℃即说明烤好了。

奶粉可以用½杯高筋面粉代替，也可以用牛奶来代替一半的水。



咸饼干



可做24块5厘米大小的饼干

这种饼干方便储存，容易携带。塔莎一般会把做好的饼干储存在一个旧红茶罐子里，放在香料柜子旁的厨房台面上。她会在茶会和午餐时拿出来给大家吃，或者在两餐之间搭配火腿片吃。这种饼干可以用刀切成方形，或者用饼干模具塑型，也可以揉成小面团后直接压平。小面团的直径要掌握在1厘米左右，上面不要撒太多粗盐。这个配方只能用来做饼干，但是很多面包的面团擀薄后也可以烤成咸饼干。

1½杯中筋面粉

2汤匙冷黄油

2茶匙白砂糖

½杯牛奶

½茶匙盐

粗盐

¼茶匙泡打粉

提前预热烤箱至218℃。在一只大碗里混合中筋面粉、白砂糖、盐和泡打粉，然后加入黄油，并用手搓匀，再加入牛奶。

混合成型后，在撒好面粉的台面上继续揉面，但是不要揉太久。把揉好的面团分成小份，方便塑型。

将面团揉成直径1厘米左右，撒少许粗盐，并用擀面杖擀匀。

可以把面片加工成想要的形状，多用刀切几次，之后烤至浅棕色即可。


MERRY
CHRISTMAS
TO TASHA

全麦面包



可做3条11×22厘米的面包

塔莎很赞成拉尔夫·沃尔多·爱默生的一句话：“人生虽短，但是讲究礼仪的时间还是足够的”。她还幽默地把这句话改编成：“人生虽短，但是做面包的时间还是足够的”。

这个配方可以做3条大号的面包。如果麦子磨得够细，你完全可以用100%的全麦面粉来做这款面包。只要揉好的面团足够松软，能够充分发酵即可。如果你打算全部使用全麦面粉，那么建议你少加半杯水。

2杯牛奶

6杯高筋面粉

3杯水

¾杯白砂糖

3汤匙活性干酵母

2汤匙盐

6杯全麦面粉

¾杯植物油或黄油

取一个2升或更大的盆，倒入牛奶和水，加热至43℃。然后加入干酵母。在一个大号搅拌盆里加入全麦面粉、高筋面粉、白砂糖、盐和植物油或黄油。充分揉面10分钟左右，然后放置在一旁发酵至两倍大。将三个面包盘涂好油。从搅拌盆里取出面团，分成三等份。将面团整形好放进面包盘，用薄布盖好，继续发酵1小时，或发酵至面团高出模具2.5～5厘米。

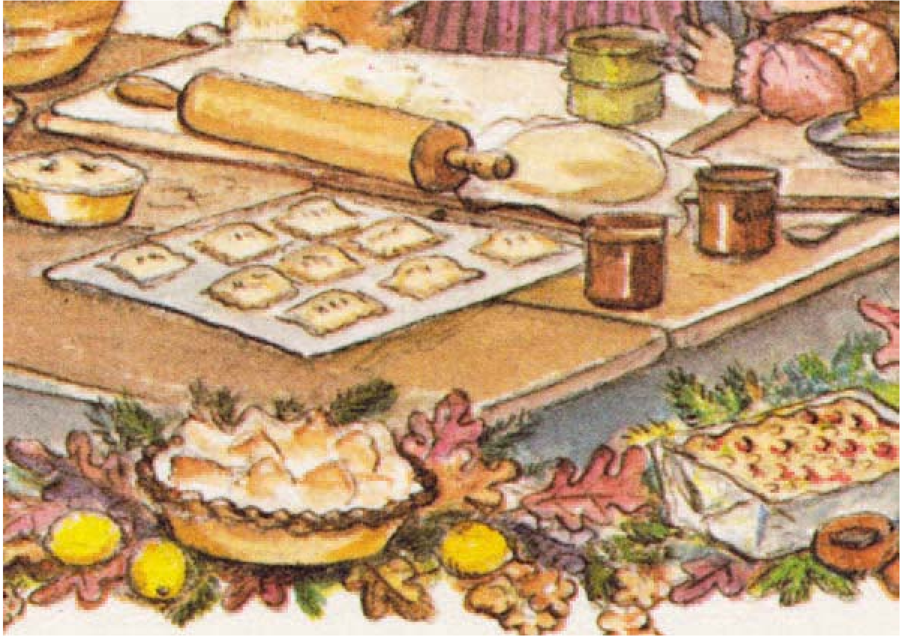
将面团放进烤箱，用180℃烤40分钟。轻拍面包表面，听到中空的声音即可，或面包中心顶部温度达到74℃即可。将面包取出烤箱后，面包还会持续在烤盘中烘烤一会儿。之后将面包取出，放在架子上冷却。


VERITABLE
C.C

早餐



苹果布丁



6人份

苹果布丁是很好的早餐食物。如果搭配上香草冰激凌，又变成一道非常完美的甜品。塔莎偶尔会在做苹果派时多做出一些派皮，切成12厘米的方形用来做苹果布丁。但是一次不能做太多。布丁做好以后糖水会变黏稠，可以先把布丁取出模具，在摆好盘后再浇一次糖水。

2杯中筋面粉

2杯红糖

2½茶匙泡打粉

2杯水

½茶勺盐

¼杯黄油

⅔杯起酥油

½茶匙肉桂粉

½杯牛奶

提前将烤箱预热至180℃。

将中筋面粉、泡打粉和盐一起过筛。加入起酥油，快速搅拌均匀，边拌边加入牛奶。

在撒过面粉的台面上将面团擀平，然后切成方形。在每一块面皮上放一块去皮的苹果，然后撒上¼茶匙肉桂粉和1茶匙白砂糖的混合物。用面皮将苹果裹紧。

混合红糖、水、黄油和肉桂粉，并煮沸。将糖水浇在布丁上，烘烤半小时左右即可。



麦乳



2人份

早餐过后，锅底时常会形成一层凝固的麦乳。塔莎会把这些麦乳放进冰箱里过夜。第二天早上，她把凝固的麦乳切成条，加少许黄油煎一下，趁热搭配猪肉和枫糖浆一起吃。这是一道很常见的早餐，也是消灭剩下的燕麦粥的好办法。她有时候还会在做麦乳时打一个剩下的蛋黄进去。虽然做麦乳只需花费2分半钟，但是据玛莎说，她只在20世纪40年代做过两次。

2杯水或牛奶

¼茶匙盐

⅓杯麦乳

½汤匙黄油

慢慢将麦乳倒进煮沸的水或牛奶里，不时搅动一下。然后加入盐，继续搅动2分钟左右，直到变黏稠。

冷却后切成条。在平底锅中放入黄油，加热融化。将麦乳条放进平底锅中，煎至底部金黄。翻面后继续将另一面煎至金黄。

趁热食用，可以搭配枫糖浆。



燕麦粥



1人份

这应该是塔莎最常做的早餐了。她会做各种各样的燕麦粥：有时候用钢切燕麦粒或碎燕麦，但是比较常用的还是燕麦片。冬天，她会在火炉上做燕麦粥，夏天则换成电炉。塔莎在一年四季的清晨都会生起火

炉，夏天只是为了驱散清晨的寒气。

她通常任由火苗变小直至熄灭，而电炉在做饭时会更实用。如果你想完全按照塔莎的方子做燕麦粥，配料必须用山羊奶。许多年来，塔莎一直喂养着努比亚山羊，她也把自己的长寿归功于喝山羊奶。塔莎会把盛过燕麦粥的锅先用肥皂水泡起来，或者马上清洗后收好。

1杯牛奶或水

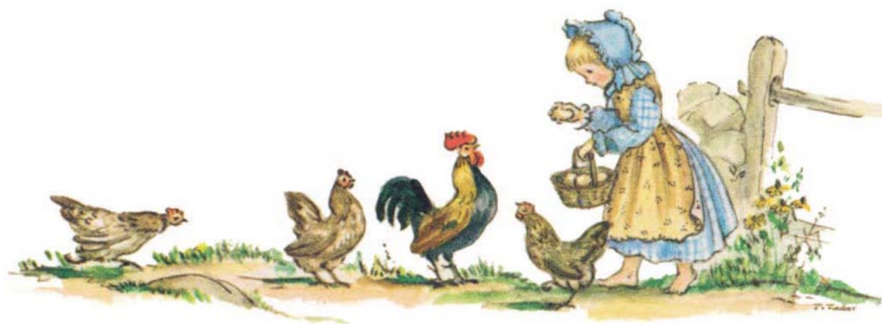
½杯燕麦片

少许盐

煮沸牛奶或水。随后加入燕麦片和盐。继续用小火加热，不时搅动一下，5分钟左右就能出锅了。可以加入红糖或枫糖浆食用。



煎蛋卷



1人份

塔莎喜欢早餐做炒蛋，晚餐做煎蛋卷。煎蛋卷的馅料一般是固定的：少许奶酪、火腿、培根或几片番茄。她喜欢坐在炉子边的摇椅上吃，餐后带狗狗去散步。散步回来时，她会路过谷仓，顺便关上朝南开的两扇大门、谷仓的后门和鸽房的门。这会儿也是塔莎最后检查山羊和鸡的时候，她总会花很久的时间去检查它们的健康状况。

2个鸡蛋

少许盐

1汤匙牛奶

1汤匙黄油

将鸡蛋、牛奶和盐搅打均匀。

取一个直径15厘米的煎锅，中火加热，并加入黄油。

往锅中倒入蛋液，轻轻晃动煎锅，让蛋液均匀摊开。将馅料放在蛋

饼的一侧，把另一侧翻过来盖在馅料上，盛出来即可食用。



土豆饼



可做12个直径3.8厘米左右的土豆饼

塔莎在小溪和房子东边的主菜园之间的一块地里——位置正好在蜀葵河畔的下方，种植了易于储存的土豆。在弱酸性土壤里生长的土豆会有些斑点。随着夜晚的时间变长，在第一次霜降临近时，塔莎会借着月光用一把五齿的园艺叉挖出几个土豆，看看长得怎么样。在下一个阳光充足的早晨，塔莎就要把所有的土豆都挖出来，在阳光下晾晒了。这样处理可以让土豆皮变得更结实，利于长时间冷藏。她用蒲式耳篮储存土豆，上面盖好麻布袋，放在靠近图书室的前厅。每到冬末春初时，土豆就基本上吃光了，或者已经冻坏和长芽了。从杂货店买土豆或其他类似的根茎类蔬菜时，她通常不会选那些最大个儿的，而是选分量最重的。

吃剩下的土豆泥就可以加工成好吃的土豆饼，但是用新鲜土豆做的土豆饼会更好吃。

3个中等大小的烤土豆

½～1茶匙盐

4个鸡蛋

植物油或黄油

烤土豆去皮，碾碎，尽量挤出多余的水分。你应该准备出4杯碾碎的土豆，然后加入鸡蛋和盐。煎锅中加入植物油或黄油，把土豆饼煎至两面金黄即可，大约5分钟。

可以用苹果酱搭配土豆饼，建议趁热食用。



水波蛋



1人份

这个烹饪鸡蛋的方法类似于小火煮鸡蛋，但鸡蛋是煮熟的，而不是炖熟的，蛋黄是全熟的，而不是半生的。必须要提醒大家的是，煮水波蛋一定要用新鲜的鸡蛋，这样蛋白在烹煮的过程中才不容易散开，完整的蛋白看上去更诱人。煮水波蛋最好用一个比较深的宽口汤锅，因为在煮蛋的过程中我们需要让水保持一个漩涡，这种汤锅比较容易操作。再新鲜的鸡蛋要是煮过头也很难剥皮，这也是塔莎解决这个问题的办法。

水

一个鸡蛋

在锅中加水，稍微多加一些，然后煮沸。

将鸡蛋打在碗里备用。

用汤勺把锅中的水搅出一个漩涡，然后小心地将鸡蛋放进漩涡中心。这时，把火稍微调小一点，不要让水过度沸腾。就保持这样，不要再搅动了。

大概10～12分钟鸡蛋就完全煮熟了。可以搭配烤好的全麦面包。



泡饭



2人份

这是塔莎家常吃的夏季早餐，顺便解决剩下的米饭。没有麦片剩下的时候，她就会做这个来代替麦片粥。这个配方里的配料也适合搭配其他早餐麦片。

1个小号苹果

¼杯葡萄干

2杯米饭

½茶匙肉桂粉

2杯牛奶

少许盐

¼杯红糖

把苹果去核切成小块，放入锅中。在锅中加入米饭、牛奶、红糖、葡萄干、肉桂粉和盐。小火煮10分钟左右即可。



华夫饼（煎饼）



可做10个12厘米大小的华夫饼

这是一个多用途的配方，既能做煎饼，也可以做华夫饼。塔莎经常说，即使是同样的食谱，每个人也能做出不一样的味道。烘焙也是如此，20%靠配方，80%靠的是做法。但是华夫饼（煎饼）的关键在于面粉，面粉必须磨得很细，在手中的感觉要像丝绸一样，不能有颗粒感。华夫饼和煎饼的一点区别是，做华夫饼的面糊里要多加一些黄油。黄油量看个人喜好，但是总量不能多于16汤匙。

1½杯全麦面粉

2个鸡蛋

¼茶匙盐

1½杯牛奶

2茶匙泡打粉

4汤匙熔化的黄油

2汤匙白砂糖

在一只大碗里加入全麦面粉、盐、泡打粉和白砂糖，混合均匀。然后再加入鸡蛋、牛奶和黄油，快速搅拌均匀。在一旁放置1～2分钟。

舀一勺面糊到预热好、抹好油的华夫饼模具或平底锅上，中火加热。

当一面蓬松起来且颜色变金黄后就可以翻面了。另一面变金黄后即可出锅。

全素/无麸质煎饼：

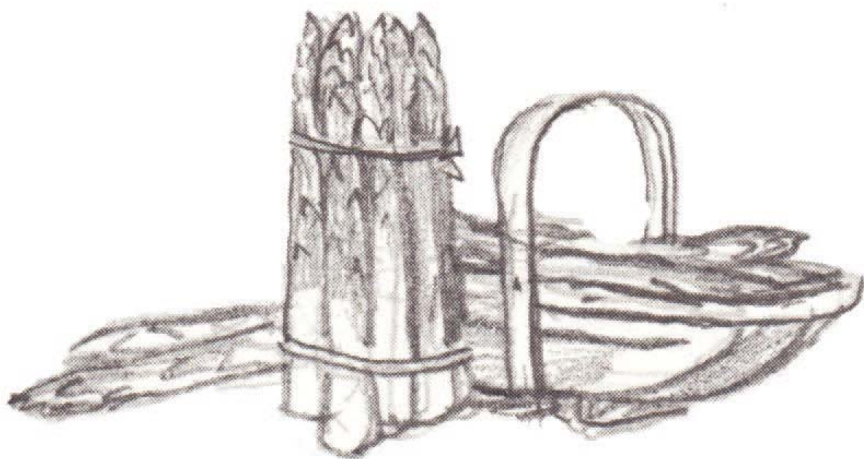
将配料中的牛奶换成等量的苹果酱，去掉鸡蛋，全麦面粉换成无麸质面粉，并将黄油换成普通食用油。做好的煎饼看起来外形会不太一样，但是苹果味更浓，吃起来也很不错。



午餐和晚餐



芦笋



4人份

芦笋地每年想要保证稳定收成的话，特别需要坚持和耐心。塔莎的芦笋地出产很丰富。在准备种芦笋前，塔莎会选择两三年左右的芦笋根，并且是种在排水良好的肥沃土地里，在两年内不能收割芦笋嫩苗。为了保证芦笋地的收成，她会在秋天将土地盖好，来年春天时，再拿掉一部分遮盖物。这样做可以让阳光晒到露出的土地，让芦笋更快生长。

450克芦笋

水

黄油

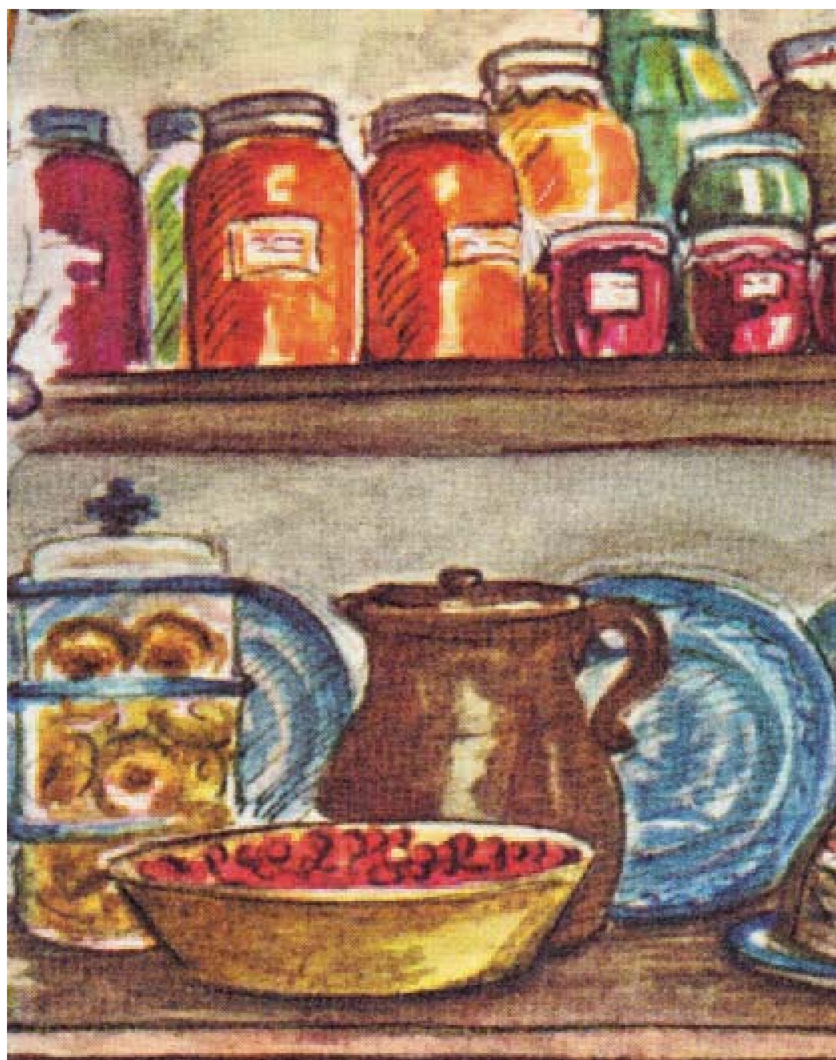
塔莎做芦笋的方法通常有两种。

第一种：将一捆芦笋竖着放进2.5厘米深的水中，蒸5～8分钟，蒸芦笋的时间要根据芦笋的大小来调整。煮过头的芦笋会颜色发暗，火候正好的芦笋的颜色是浅绿色的。

第二种：将一捆芦笋切成2.5厘米的小段，在加过盐的水中煮4～6分钟。可以搭配荷兰酱或油醋汁，但是塔莎通常只点缀一些黄油在芦笋上。



焗豆



6人份

这款基础的焗豆配方本身已经很完美了，但是你也可以根据自己的口味添加配料，比如酱料或培根，都能让焗豆的味道更好。塔莎经常在寒冷的季节做焗豆，因为那时候我们会频繁使用炉灶，只要早上把焗豆

的罐子丢进炉子里，晚餐时直接拿出来就能吃了。她喜欢用一个传统的棕色罐子做焗豆。我们经常见到炉灶的门半开着，里面的焗豆罐子里还放着一把木勺。塔莎有很多焗豆的方子，下面这个配方是其中最基础和最常用的。

2杯菜豆

1½茶匙盐

220克酱料

2汤匙糖

1茶匙芥末

2汤匙糖浆

清洗菜豆，把不好的豆子挑出去，然后将豆子放进2升水中浸泡过夜。

豆子炖1～2小时。控干水，并加入剩下的其他配料。

把处理好的豆子放进有盖的焗豆罐子里，加水没过豆子表面，用150℃焗6～7小时。如果中途发现豆子变干的话，可以稍微加一些水。



烤土豆



1人份

判断土豆新旧的一个方法是剥土豆皮，如果土豆皮很容易剥，那这种土豆应该是刚挖出来的。不论哪个品种，新土豆都不太适合做烤土豆，因为它们还没有淀粉化，淀粉化的土豆做烤土豆会更好吃，新土豆适合带皮煮着吃。褐色土豆最适合做烤土豆，塔莎一般在五月初种这个品种，也就是在霜冻季节前的四周左右。买到做种子的土豆后，她会泡在硫黄里，隔天再种进地里。她在六月初种肯纳贝克土豆和红皮土豆，这些都是用来储存的。塔莎会选择温度适宜的气候种菜，一般持续到五月底。一旦满月到来，烦人的霜冻季节也就到了。这会儿土豆已经开始发芽了，塔莎会将土壤翻起来盖在新芽上，防止土豆幼苗遭受霜冻灾害。

1个中等大小的土豆

橄榄油

提前将烤箱预热至200℃。在土豆的表面涂满橄榄油，然后用小刀在表面划几下，防止土豆在烘烤过程中爆开。将处理好的土豆放在烤架上，根据土豆大小，烤45分钟到1小时。烤熟后，先把土豆放凉一些，然后竖着切一刀，涂上有盐黄油或酸奶油后即可食用。



炖豆子



4～6人份

这道菜作为冬天的午餐总是让人百吃不厌，塔莎会用一个又大又深的平底锅来做。刚开始要用小火加热，并且经常搅动，煮开后就不需要总看着了。塔莎通常会把炖豆子的锅放在炉灶背后保温，让这道菜在上桌前都是热的。

600～700克牛排

2½杯水

3茶匙橄榄油

2茶匙盐

2瓣蒜，切成蒜末

½茶匙胡椒粉

半个洋葱，切碎

½杯番茄酱

4根芹菜，切碎

辣酱少许，调味

900克黑豆或芸豆

将牛排切成小块。平底锅里加入橄榄油，加热。油热后放入牛排，炒至金黄变色。将牛排拨到平底锅的一侧，加入蒜末、洋葱碎和芹菜碎，炒2～3分钟。加入其余的配料，一起炖半小时左右。

做好的炖豆子可以装在大盘里，搭配吐司或米饭一起食用。



炖牛肉



6～8人份

炉灶后的双侧蒸锅旁总有一个炖锅在煮东西。塔莎会保证这个双层蒸锅一直有水，用来给做好的菜保温，有时还能解救雏鸟。获救的小鸟中最知名的要数奇卡哈莫尼了，它是一只长着胡子的比利时矮脚鸡，被遗弃在塔莎的外屋旁。一个寒冷的早上，塔莎在翻地时发现了这只已经失去知觉的矮脚鸡，她把这个小可怜带进屋里救活了它。奇卡哈莫尼在这里的日子过得开心又舒服，只是它还是受不了低温，只要户外的温度接近零度，它就会昏倒。它也喜欢吃炖牛肉。

900克牛肉

2杯去皮、切块的土豆

面粉少许，用来裹肉

1杯去皮、切块的萝卜

盐和胡椒粉

2杯去皮、切块的胡萝卜

1汤匙黄油

½杯去皮、切块的牛蒡

1升水

2个牛肉高汤块

4瓣蒜，切成蒜末

½茶匙百里香

½杯切碎的黄洋葱

½茶匙欧芹

1个青椒，切块

2片香叶

1杯芹菜碎

1汤匙面粉

将牛肉切块，裹上面粉，然后撒上盐和胡椒腌调味。用黄油煸炒牛肉块，然后加水，炖2小时。加入其余配料，盖好盖子继续炖，直到蔬菜全部炖熟。需要时可以加水。



煮西兰花



4人份

塔莎经常吃西兰花，她喜欢把西兰花煮软一点，直接搭配盐和黄油吃。煮之前，她会把根部去掉。她不喜欢西兰花的唯一一点是，西兰花一出锅很快就会变凉，比其他任何食物都快。每年冬天，塔莎会在冰箱里储存很多冻西兰花。来年夏天，她再从菜园里采摘新鲜的西兰花。采完之后，西兰花的幼苗很快就会长出来。兔子经常偷吃塔莎在春天种下的西兰花苗，所以她在晚上会给西兰花幼苗盖上篮子，这招还挺奏效的。一旦西兰花成熟了，兔子就不爱吃了。

450克西兰花

盐

黄油

将西兰花去根。锅中加水，煮开。将西兰花放进水中，加少许盐，

开盖煮4～5分钟，直到西兰花变软。

马上将煮熟的西兰花控干水，加1～2茶匙黄油，晃几下煮锅，让黄油充分包裹在西兰花上，然后就可以立刻享用了。



胡萝卜汤



4～6人份

这个食谱适合用来解决多余的胡萝卜或者其他各种配料。如果你手边有很多胡萝卜，那么你差不多可以用掉一千克左右。塔莎会特别留意菜园里种的胡萝卜，她经常间苗，让胡萝卜有更多生长的空间，也让土壤吸收更多的水分。塔莎管理菜园有条不紊，她及时采收成熟的蔬菜，这样就可以保证菜园一直有很好的收成。许多蔬菜，像豌豆、西葫芦和莙荙菜，一旦成熟后就会停止生长，及时采收可以促进其他蔬菜持续生长，这样也就保证了更多的食物供给。

1杯洋葱碎

1个番茄，切碎

1汤匙新鲜的姜末

3～4杯鸡肉或蔬菜高汤

1瓣蒜，切成蒜末

2汤匙柠檬汁

4汤匙黄油

少许盐和胡椒粉，用于调味

450克左右的胡萝卜，切碎

用黄油煸香洋葱碎、姜末和蒜末。然后加入胡萝卜、番茄和鸡肉或蔬菜高汤，一起煮开。转小火，盖上盖子炖15分钟，直到胡萝卜变软烂即可。

等汤稍微冷却一些后，将汤倒进搅拌机，加工成浓汤。最后加入柠檬汁，用盐和胡椒粉调味。上桌时可以用酸奶油或擦碎的胡萝卜丝作为装饰。



花菜配奶酪酱



4人份

每到花菜丰收的时候，塔莎都会做这道料理。花菜好不好吃全看采收的时机，夏天的高温会让花菜变苦，所以要尽早采收成熟的花菜。在采收花菜的前一周，折三四片叶子遮住花球，以防花菜在阳光下变黄。

如果等到花球完全盛开，花菜的组织就不好了，所以要在花球盛开变散前采收或购买，花菜最合适的大小是15厘米左右。

1颗花菜

2杯牛奶

4汤匙黄油

¼～½杯切达奶酪碎

¼杯中筋面粉

¼杯咸饼干碎

将一整颗花菜直接放进蒸锅，蒸15～20分钟，直到花菜变软。在蒸花菜的同时，另一边可以做奶酪酱。开中火，用平底锅熔化黄油。

加入面粉，搅动2分钟。之后加入牛奶和奶酪，继续搅动，直到酱汁变浓稠，时间大概为6～8分钟。将花菜根部朝下放进烤盘，在花菜上浇上奶酪酱，然后撒上咸饼干碎。

放入烤箱，用180℃烤15分钟。



鸡肉（牛肉）派



6人份

塔莎做的鸡肉和牛肉派不但有味道浓郁的派皮，还有丰富的馅料：大块的牛肉或鸡肉、土豆、胡萝卜和洋葱，她一般会用一个比较深的派盘来制作。

派皮：

2杯过筛的中筋面粉

1茶匙盐

⅔杯＋2汤匙起酥油

¼杯冰水

奶油酱：

4汤匙黄油

¼杯面粉杯

2杯牛奶

馅料：

1千克煮熟的鸡肉或牛肉

½个洋葱，切碎，炒熟

2根胡萝卜，切碎，煮熟

½杯豌豆

4个土豆，去皮，切碎，煮熟

少许盐，用于调味

先制作派皮。混合面粉和盐，加入起酥油，切拌均匀，呈豌豆粒状。洒少许水，然后压成面团。将面团一分为二，放进烤箱，250℃烤10分钟。

接下来制作奶油酱。开中火，用平底锅熔化黄油，加入面粉，搅拌2分钟。然后加入牛奶，一边煮一边搅拌，直到酱汁变浓稠，时间大概为6～8分钟。

将其中一部分派皮铺在派盘底部，然后填上馅料和奶油酱，再将另一部分派皮盖在顶部，放进烤箱烤半小时左右，派皮表面变金黄即可。



鸡肉面条汤



4～6人份

塔莎会做很多种鸡肉汤。基本上每一种都是利用烤鸡剩下的肉和骨头熬成的汤，再加上胡萝卜、洋葱、蒜、肉桂叶，和每种一茶匙的龙蒿碎、百里香、欧芹和罗勒。塔莎在夏天会把鸡肉汤炖得清爽一些，而在秋冬季做得浓郁一些。这个是她其中一款基本的冬季鸡肉汤配方。

6杯鸡汤

½杯鲜奶油

2杯鸡蛋面条

2杯切碎的熟鸡肉

¼杯中筋面粉

盐和胡椒粉，用于调味

¾杯水

新鲜的欧芹，作为装饰

将鸡汤煮开，加入鸡蛋面条，煮8分钟。另取一只碗，混合面粉和水，调成糊状，加入汤中。再次开火煮2分钟。加入奶油和鸡肉碎，搅拌均匀。

根据个人口味，加入盐和胡椒粉调味，最后用新鲜的欧芹装饰一下即可。



鱼肉土豆饼



可做8～10个4厘米大小的饼

每隔一两周，我们都会吃些剑鱼、三文鱼或者鳕鱼。个别情况下，塔莎会用贝壳来烤鱼，上面撒上乐之饼干碎，平常只是简单地用玻璃烤盘烤鱼。吃剩下的鱼肉在第二天会重新上桌，经常是混合了土豆，再配上一盘芦笋、西兰花或者豌豆。那只独眼猫米诺特别期待我们吃鱼，晚餐前还发出充满期待的喵喵声。塔莎通常会分给她一点，当然得放在小狗够不着的台面上。

1杯捣碎的土豆

¼茶匙盐

1杯熟鱼肉

⅛茶匙胡椒粉

½汤匙黄油

3汤匙切碎的莳萝

1个鸡蛋

在一只大碗中混合所有原料，然后分成小块。取一块在平底锅中压平，煎10～12分钟，中间翻一次面，直到两边都变成金黄色即可。

可以搭配番茄酱和蔬菜食用。



小扁豆汤



6人份

这是一款很受欢迎的老配方，稍微调整一下香料和盐的比例基本能满足所有人的口味。塔莎把干豆子和干扁豆存储在有刻度的密封罐里，放在架子顶部。

4汤匙橄榄油

2片肉桂叶

2根芹菜，切碎

8杯鸡汤，或8杯水

1个洋葱，切碎

2个番茄，切丁，或1罐煮熟的番茄

4根胡萝卜，切碎

2杯生的小扁豆

1茶匙罗勒

2杯切碎的新鲜菠菜

1茶匙干牛至叶

1汤匙香醋

4瓣蒜，切成蒜末

盐和胡椒粉，用于调味

在一口大锅中加热橄榄油。油热后加入芹菜、洋葱和胡萝卜一起翻炒。然后加入罗勒、牛至叶、蒜末和肉桂叶，继续翻炒。

加入鸡汤或水、番茄和小扁豆，煮开后炖1小时左右。上桌前，给每份汤搭配一份香醋拌菠菜。可以根据个人喜好加入盐和胡椒粉调味。

这款汤会越放越浓稠，你可能需要另外加点汤水。加些酱料或牛肉也是不错的选择。



奶酪通心粉



4～6人份

这道菜偶尔在午餐或晚餐时出现，是这些年来塔莎专门用来招待客人的招牌菜，深受大家喜欢。塔莎通常会提前一天准备好一大盘通心粉配奶酪，先不烤，放进冰箱冷冻起来。第二天午餐前一小时左右，她会在通心粉上撒好饼干碎，然后再放进烤箱烤制。上桌前，她会把烤好的通心粉配奶酪分成小碗给客人享用。

6杯水

113克陈年切达奶酪，切成小块

2杯弯管通心粉

113克Velveeta软奶酪，切成小块

5汤勺黄油

盐和胡椒粉，用于调味

¼杯中筋面粉

1包乐之饼干碎

2杯牛奶

煮一锅水，水开后放入通心粉，煮软。提前将烤箱预热至180℃。同时，用一个深平底锅熔化黄油，保持中火。然后加入面粉，搅拌至顺滑无颗粒。

加入牛奶和奶酪，继续搅动，直到酱汁变浓稠。根据个人口味加入盐和胡椒粉调味。将煮熟的通心粉控干水，倒进酱料里。在通心粉上撒好饼干碎，烤25分钟左右，直到顶部变成金黄色即可。

塔莎偶尔也会在饼干碎上撒些帕尔玛奶酪，然后再放进烤箱，或者在酱汁中加些蒜末。她一般会把饼干放进蜡纸袋里，然后用擀面杖把饼干碾碎。



肉丸



6人份，可做18个4厘米大小的肉丸

这款肉丸适合搭配番茄、米饭、意面和面包。生肉丸可以在冷冻室里保存2～3个月，你可以一次多做点，每次随吃随取。这款丸子的配方里本身不需要加洋葱，你可以额外添加。肉馅里也可以不加高汤。塔莎经常在圣诞节前做这道菜。

肉馅不要过度搅拌，那样肉丸吃起来会很硬。也不要煮的时间过长，那样肉丸会变干。

340克火鸡肉馅，或170克火鸡肉馅和170克牛肉馅

1茶匙研磨的百里香

1茶匙盐

1杯快熟燕麦

¼杯帕尔玛奶酪

½杯番茄酱

2汤匙橄榄油

2个鸡蛋

2～3杯牛肉高汤

除了橄榄油和牛肉高汤外，将其他配料混合在一起，搅拌均匀后再加入橄榄油和牛肉高汤。然后加工成每个大小为2.5厘米左右的肉丸。

在平底锅中加入2汤匙橄榄油，加热。油热后放入肉丸，之后加入高汤。

煮到70℃即可。



番茄拌饭



4人份

这是塔莎在20世纪30年代经常吃的一道主食。她之后也经常做，尤其是在夏末番茄大丰收的时候，或者当她想节省点的时候。“那个夏天我们就是靠着这道菜度过的。”她不是抱怨，而是在怀念那段时光。在美国大萧条时期，一块多产的菜园是许多家庭的食物来源。塔莎那时候正好20多岁，对那段记忆特别深刻。她很乐意和大家分享这道充满回忆的美味。

2杯水

1杯长粒白米

½茶匙盐

煮熟的番茄，罐装或新鲜的都可以（大约2杯，或2个）

1茶匙黄油

将水煮开，加入盐和黄油。边搅拌边加入大米，并用密封性好的锅盖盖好，煮20分钟左右。锅盖边上会露出少许蒸汽，如果漏得太多，那就是火太大了。中途不要打开锅盖。如果忘了加盐或黄油也没关系，不会影响烹煮。

用叉子翻动一下米饭，然后盛到盘子里，加上煮熟的番茄。还可以撒上罗勒、胡椒粉和切达奶酪。

塔莎一般会将番茄去皮，把整个番茄放进开水中泡半分钟，然后就可以很容易地用刀把皮剥掉了。



胡萝卜鸡肉饭



4～5人份

塔莎经常在夏末做这道主食，那会儿正是菜园的丰收季，她会搭配上豌豆、西兰花、甜菜或者四季豆。米饭和胡萝卜的味道相得益彰，单独分开烹饪就没有那种风味了。

2¼杯水

4根胡萝卜

1茶匙盐

1杯白米

2汤匙黄油

2杯熟鸡肉丁

先将水煮开，然后加入盐和1汤匙黄油。

边搅动边放入胡萝卜和大米，用密封性好的锅盖盖好，煮20分钟。锅盖边上会漏出少许蒸汽，如果漏得太多，那就是火太大了。在米饭没

有煮熟之前不要中途打开锅盖。

最后加入鸡肉和剩余的黄油。



烤牛肉配奶油酱



2人份

塔莎在过新年的时候会买些烤牛肉。烤肉一般都很大一块，比起原本的烤肉，我们更期待塔莎加工后吃剩下的肉。年夜饭过后的几天里，塔莎会把剩下的烤肉用在午餐和晚餐中。我印象最深的做法是烤一片厚切全麦吐司，再配上奶油酱和切碎的烤肉，边上可以再搭配一些西兰花。

4汤匙黄油

面包

¼杯面粉

烤牛肉

2杯牛奶

在平底锅中熔化黄油，用中火加热。加入面粉，搅拌2分钟左右。然后边搅动边加入牛奶，直到酱汁变浓稠，时间大概为6～8分钟。

将厚切吐司烤好装盘。

最后，在吐司上铺上切碎的烤牛肉和奶油酱即可。



烤鸡



4人份

作为主菜，烤鸡最好趁热食用，吃剩下的鸡肉塔莎会加工成鸡肉三明治或鸡肉沙拉，仍然吃不完的还会做成鸡肉汤。塔莎总是把鸡骨头放在炉子里烧成灰，然后撒到菜园里，试图提高土壤的pH值。传统节日里，例如圣诞节和感恩节，塔莎会用反射式烤箱烤火鸡。如果是小规模的晚餐聚会，她会选择烤小一点的家禽类。她特别强调，烤肉一定要用新鲜的香草。所以，在吃饭时间，我们常会看到塔莎带着小篮子和一把长剪刀去香草园的场景。

1只鸡，大约2.7千克

4瓣蒜，去皮

盐

4片新鲜月桂叶

胡椒粉

新鲜龙蒿

黄油或冷培根油

新鲜鼠尾草

将烤箱提前加热至180℃。将鸡洗净，控干水，放在烤盘上。然后撒上盐和胡椒粉，涂上黄油或冷培根油。在每条腿旁边划一刀，然后塞一瓣大蒜。

在鸡的肚子里塞上洋葱、月桂叶、龙蒿、鼠尾草和剩下的大蒜。

将鸡捆好，烤2小时或直到火鸡内部温度变为70℃即可。中途给烤鸡多涂几次油。



三文鱼



2～3人份

塔莎每周吃一次鱼，一般是市场上货那天。她对鱼肉是否新鲜十分挑剔，如果柜台上的鱼肉看着不太新鲜了，她会问摊主是否还有更好的，答案一般都是肯定的。塔莎喜欢用水煮鸡蛋和蔬菜配烤三文鱼吃，或者搭配橄榄油和迷迭香烤制的土豆薄片一起吃。

1汤匙黄油

¼茶匙盐

1汤匙橄榄油

340克三文鱼肉

提前将烤箱预热至260℃。在一个小锅里加热黄油、橄榄油和盐，舀一半到烤盘里，然后放上三文鱼。浇上剩下的黄油和橄榄油，然后在三文鱼表面再撒点盐。

烤5分钟左右，然后把三文鱼翻面，再烤5分钟。只要鱼肉变得不透

明，能用叉子轻易分开就能享用了。

可以搭配欧芹黄油（见第109页）。



豌豆汤



4～6人份

塔莎的烹饪食谱中有很多做汤的配方。许多方子都用的是最基本的

配料，也是为了不浪费多余的食物。做汤是一种处理冰箱里剩菜的好办法，也可以让剩菜变得更美味。豌豆是塔莎最喜欢吃的蔬菜之一，特别是新鲜的豌豆。盛夏时节，塔莎会从菜园里采些自己最喜欢的豌豆品种，坐在前廊的摇椅上剥豆子。她总是把装豆子用的黄色瓷碗放在右手边，给桌上铺上红色桌布，桌角再摆一瓶花。她很享受那种炎热、潮湿的季节。

2杯裂口的青豌豆

3根带叶的芹菜，切碎

2升冷水

1块带骨肉

1杯切碎的黄洋葱

220克火腿丁

3根胡萝卜，切碎

盐和胡椒粉，用于调味

挑拣完豌豆，洗净，并放入锅中，加水，盖好锅盖煮开。2分钟后，把锅离火，放置一小时左右。

在锅里加入其余的蔬菜，再放回到火上，继续煮2个半小时。中间加入带骨肉。

豆子煮烂后，将带骨肉捞出来。等汤稍微冷却后，用漏勺过滤一下。每份汤中加入适量的火腿丁，根据个人口味加入盐和胡椒粉调味。



圣诞节火鸡



每人份450克

塔莎会让壁炉烧一整个冬天，所以我们每天早上都能在炉边看见煤炭。圣诞节当天，她会很早就把火鸡放进锡制的炉子里，大家在晚餐时就能闻见满屋的香气，混合了烤土豆、肉汁、曲奇饼、面包和烤火鸡的味道。门口的凤仙花枝和红色蝴蝶结花环清香四溢，铜制烛台上的蜡烛在壁炉上闪着微光，柯基犬在大家脚下叫着跑来跑去，不时还有亲朋好友打来祝贺圣诞快乐的电话，这就是塔莎家圣诞节的情景。然而，最难忘的还是敲门的吱呀门闩声，因为一旦你敲开了这扇门，你将被带进门后这个温暖的世界。我们很难想象塔莎为每年的这一刻倾注了多少热情和努力，和她共度圣诞总是那么美好和难忘。

火鸡

胡椒粉

盐

培根油

一定要保证炉子里的火能持续燃烧大约5～7小时，时间长短要根据火鸡的大小来决定。许多旧的反射式烤炉已经失去光泽了，用这种旧炉子烤火鸡肯定比用新炉子的时间长。

用锡制烤炉或反射式烤炉烤火鸡的做法：



在火鸡身上抹上盐、胡椒粉和培根油。把火鸡内部撑起来，保证烤肉签子安装牢固，然后将烤炉放在火前，每隔20分钟翻动一次火鸡。烤制的中途要经常给火鸡涂油。快烤好时，用温度计来查看烤制的情况，火鸡内部温度达到70℃即说明烤熟了。



薄片三明治



每人份一个三明治

薄片三明治是塔莎的拿手绝活。她会把面包切薄一些来做野餐三明治和茶点三明治。有需要时，她会在三明治上涂些蛋黄酱或黄油。在做三明治的时候，如果面包切得太薄会比较容易碎，所以塔莎先把黄油涂好后再给面包切片。

下面是比较常见的馅料搭配：

黄瓜和黄油

奶油奶酪配果酱、覆盆子或草莓

鸡肉配香草

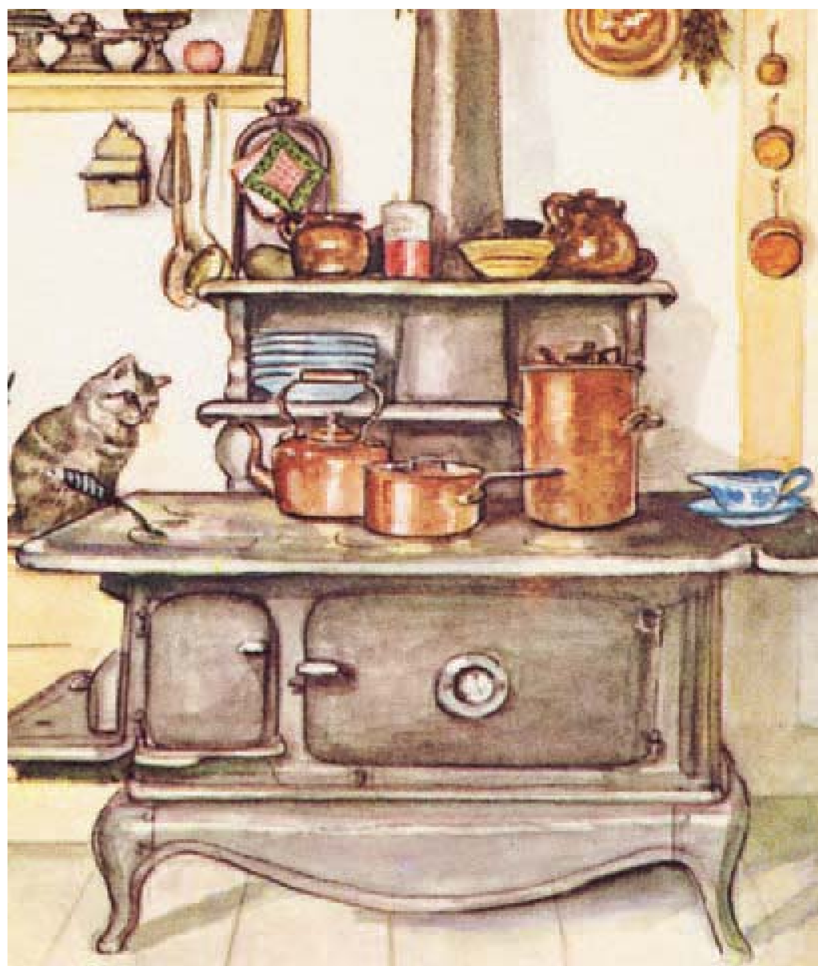
奶油奶酪配香葱

花生酱和棉花糖奶油

火腿酱和黄油



番茄汤



6人份

塔莎的菜园子里总种着番茄。番茄一般都长势不错，但是它们最怕切根虫。为了防止这种虫害，她会用报纸给番茄茎根部（裸露在外面和埋在土里的部分各2.5厘米）做一个保护罩。

番茄汤：

2杯罐装或新鲜的番茄

½杯洋葱碎

½杯芹菜碎

2茶匙红糖

酱汁：

½个洋葱

⅔杯番茄酱

4粒丁香

1块牛肉汤块，用一杯热水化开

6汤匙黄油

1杯热水

盐和胡椒粉，用于调味

干罗勒碎或新鲜的罗勒碎

3杯牛奶

先做番茄汤。将所有配料混合均匀，煮20分钟左右，然后过筛，放置一边。

再做酱汁。将4粒丁香插进半个洋葱里。在平底锅中熔化黄油，并加入盐和胡椒粉。慢慢加入牛奶，防止结块。再加入洋葱，煮5分钟，然后把洋葱捞出。

加入番茄酱、牛肉汤块、热水和罗勒碎。根据个人喜好加入盐和胡椒粉。如果你觉得味道不够浓，也可以再多加些番茄酱。上桌前要在双层蒸锅里充分加热。如果汤凝固了，记得搅动一下。塔莎通常喜欢用亨氏番茄酱。



冬南瓜汤



6～8人份

蓝色的笋瓜做汤最好吃了，但是所有的冬南瓜，例如胡桃南瓜或者青南瓜也不错，胡桃南瓜最容易做汤。在一个温暖、通风的地方熟化几周后，冬南瓜可以在凉爽、干燥和避光的地方存储数月。完全成熟的南瓜水分较少，因此更适合做汤和储存。在过去，我们的卧室一般是不取暖的，所以床下无疑是一个存储南瓜的好地方。许多地窖由于过于潮湿，反而不适合储存冬南瓜。

900克左右的冬南瓜

4杯蔬菜或鸡肉高汤

½杯黄洋葱或韭菜，切碎

1茶匙盐

2汤匙黄油

3茶匙新鲜姜末

提前将烤箱预热至200℃。竖着将冬南瓜对半切开。将切面朝下放在油纸或烤盘上，放进烤箱烤1小时，直到冬南瓜变软。同时，在一个汤锅里用黄油炒熟洋葱或韭菜。

当冬南瓜冷却后，去掉瓜瓤，然后将冬南瓜放入炒熟的洋葱或韭菜里。在汤锅中加入蔬菜或鸡肉高汤、盐和姜末。

边煮边搅动，大约15～20分钟即可。如果想让汤的口感更顺滑，搅动的时候可以用汤勺把南瓜肉碾碎。



水果和沙拉



豆子沙拉



6～8人份

每当遇到感兴趣的配方，塔莎都会根据自己的口味稍做调整，然后收录到自己的食谱里。她通常只吃当季的食物，所以才会大量种植蔬菜和水果。这个配方是她在20世纪60年代收录进去的。这是一道夏天吃的沙拉，那时正是玫瑰盛开的季节，她喜欢把餐桌放在前廊，边吃饭边欣赏美景。

1罐450克的鹰嘴豆

1杯醋

1½杯新鲜的青豆碎

½杯橄榄油

1罐450克的黄刀豆

1茶匙盐

1罐450克的菜豆

½茶匙香芹盐

1罐110克的辣椒

½杯白砂糖

将鹰嘴豆、青豆、黄刀豆、菜豆、辣椒和洋葱洗净，并控干水，放进一个大碗里。

将醋、橄榄油、盐、香芹盐和白砂糖混合均匀，并加热煮开。冷却后浇到豆子上，搅拌均匀。

将拌好的沙拉放入冰箱冷藏过夜。这个沙拉放置一两天，入味后会更好吃。



胡萝卜沙拉



2人份

塔莎经常会用研磨机把剩下的火腿、鸡肉和火鸡绞碎，做成炸丸子。研磨机也特别适合处理根茎类蔬菜，比如胡萝卜，用来做这道菜就很方便。这台研磨机我们现在还在用，而且它还像80年前一样好用。

6根胡萝卜，去皮

¼茶匙盐

¼杯葡萄干

2~4汤匙蛋黄酱

1汤匙柠檬汁

研碎胡萝卜，然后加入葡萄干、柠檬汁和盐。拌上蛋黄酱即可食用。



羽衣甘蓝沙拉



2人份

塔莎一年种两次羽衣甘蓝，一次在早春，一次在盛夏。在盛夏种植的羽衣甘蓝是为冬天准备的。但是有一年，一棵树倒下来砸坏了菜园的篱笆，鹿趁机吃掉了大概6米长的羽衣甘蓝地。塔莎很生气，但是这样的遭遇让她更同情那些靠庄稼吃饭的农民们。

羽衣甘蓝

核桃仁

苹果，切碎

擦碎的胡萝卜

蔓越莓干

调味汁：

1汤匙柠檬汁

少许辣椒粉

1汤匙橄榄油

少许香醋

少许盐

羽衣甘蓝洗净，去根，切细，然后用手揉碎。根据个人喜好加入苹果、蔓越莓干、核桃仁和胡萝卜碎。

将所有调味汁的配料混合在一起，放进梅森罐子里摇匀。倒适量的调味汁在沙拉上即可。

用潮湿的纸盖在碗上，放在冰箱里，可以存放2天。



橘子和香蕉



2人份

这是一道我们一年四季都会吃到的甜点。香蕉和橘子总是沙拉碗里最先被吃光的水果。随着季节的推移，橘子的质量会不太稳定。分量重的橘子比较好吃，因为水分更足。成熟的橘子摸起来很结实，而且表面光滑，皮也薄。这个沙拉最好用表皮有黑点、根部枯萎的香蕉，这种香蕉比较甜，淀粉含量少，也更容易消化。

2根熟香蕉，去皮切块

2个橘子，去皮

将橘子分成瓣，切块。将香蕉和橘子拌在一起。

马上食用，可以吃原味的，也可以搭配一些奶油。



梨子芝麻菜沙拉



4人份

塔莎吃的大部分梨都来自屋子西边种的那棵巴特利特梨树。这棵树是她20世纪60年代搬到佛蒙特，时种下的。梨子一般在夏末和秋初丰收。需要用梨子的时候，她会走出前门，穿过风铃草地，从满是绿草的斜坡下到梨树旁边。当第一次霜冻来临前，她会把梨子都摘下来，用筐储存起来。

1汤匙枫糖浆

2汤匙橄榄油

1茶匙醋

8杯新鲜的芝麻菜

1茶匙石磨磨碎的芥末

1个梨，带皮切成薄片

¼茶匙盐

½杯陈年切达奶酪

先做油醋汁。将枫糖浆、醋、芥末和盐混合，然后慢慢加入橄榄油。将芝麻菜码在沙拉盘里，然后放上梨子切片和奶酪。

根据个人口味撒上油醋汁即可。



酱料



奶油酱



这个酱汁是奶油蔬菜的精髓，也是做奶酪通心粉的基础。奶油酱吃起来顺滑、清淡，又很容易做。做得太浓或者太稀都不好吃。每道菜里要加多少奶油酱完全看自己的口味，奶油酱里加多少盐、胡椒或者香草，也完全看个人喜好。然而，任何一点小的调整都会对口味有很大影响。

4汤匙黄油

2杯牛奶

¼杯面粉

¼茶匙盐

在平底锅中熔化黄油，保持中火加热。边加面粉边搅拌，大约2分钟。再加入牛奶，边煮边搅动，直到酱汁变浓稠，大概6～8分钟。最后加入盐调味，并搅拌均匀。



火腿酱



塔莎总会收到各种包裹，有些是她自己订购的，有些是亲朋好友送的。时间允许的情况下，塔莎更愿意自己开车去商店购物，买些自己需要的东西，有时候也只是猎奇，尤其在她想知道这家商店是卖什么商品的时候。在每年圣诞节前的一个多月，她会去一趟佛蒙特州北部，买些质量上乘的熏火腿。这些火腿一部分用来送人，另一部分为一些特殊的场合准备。塔莎经常做火腿酱，用来浇在奶酪通心粉上、做三明治的馅料、涂在饼干上，或者给米饭或土豆提味。厨房里的时髦厨具不多，她一般会用美膳雅料理机来做这道火腿酱。当然，如果用普通的搅拌机也是没问题的。

170克熟的熏火腿，切成小块

85克陈年切达奶酪

1～2瓣蒜，去皮

将全部配料放进料理机中搅打均匀。如果用来做三明治的话，事前再加1汤匙蛋黄酱一起搅打。

密封放进冰箱，可以储存一周。



欧芹黄油



塔莎经常用这道酱料来配烤三文鱼吃。她更愿意在春夏做欧芹黄油，因为那时正是香草长势茂盛的时节，新鲜的欧芹和莳萝随手就能摘到。她在温室里种了几棵柑橘类的小树，虽然每次收成不多，她也特别开心。这些量根本不够用，所以她还是要从商店买很多莱姆和柠檬。

¼杯黄油，保证室温

⅛茶匙胡椒粉

½汤匙新鲜欧芹，切碎，再留出

2½茶匙柠檬汁

一些做装饰

1茶匙新鲜莳萝，切碎

½茶匙盐

将黄油搅打至松软、顺滑。加入切碎的欧芹、盐和胡椒粉，然后边搅动边慢慢加入柠檬汁，再加入新鲜的莳萝。用一只小碗或黄油模具给欧芹黄油整形，然后再配餐，上桌前可以撒些欧芹碎做装饰。



油酥面团



可做2个直径22厘米左右的派皮

这是塔莎做苹果派、南瓜派、蓝莓派和樱桃派用的油酥面团。她通常在大理石台面上揉面，然后迅速整形。大理石可以让油酥面团保持低温，防止黄油熔化。虽然厨房的矮架子上有大理石的擀面杖，她还是习惯用木质的擀面杖。

2½杯中筋面粉，过筛

⅔杯＋2汤匙起酥油

1茶匙盐

¼杯冰水

先混合中筋面粉和盐，然后加入起酥油，快速倒入搅拌，直到面粉呈豌豆粒状即可。洒少许水，揉面，然后压成面团。将面团一分为二，轻轻压成饼状。将两个面团盖好，放进冰箱冷藏至少半小时。取出面团放在撒过面粉的台面上，从面团的中心把面团向四周擀开，一点一点擀，不要着急。不要用力下压擀面杖，只要轻轻向四周擀开即可。用擀

面杖把派皮卷起来，放到派盘上，将派皮按照派盘的形状压紧。可以用剪刀将多余的边缘修掉。

馅料



塔莎很喜欢非凡农庄的各种食品。非凡农庄面包店成立于1937年，地点在康涅狄格州的费尔菲尔德，由一位主妇和一位有三个小孩的妈妈一起创立，这个时间和地点也正巧是塔莎开始做主妇和妈妈的时间和地区。这款馅料是她用现成馅料改良过的，她经常在节日用来填充烤火鸡。

2½杯鸡肉高汤

4根芹菜，切碎

½杯黄油

6瓣蒜，切成蒜末

450克袋装的非凡农庄香草味填料

1杯新鲜的混合香草，例如欧芹、百里

1大颗洋葱，剁碎

香、香薄荷、鼠尾草和马郁兰

平底锅小火烧热，倒入鸡肉高汤和黄油煮开，冷却。在搅拌碗中加入非凡农庄香草味填料和其他配料，再将高汤和黄油倒进去，轻轻搅匀。烤火鸡的时候，将馅料填充进去，不要填得太满。火鸡和馅料的温度要达到74℃左右。塔莎会把锡制烤炉放在壁炉前烤火鸡，一只9千克左右的火鸡差不多需要烤4～6小时。

甜点



苹果派



8人份

在20世纪20年代，塔莎参加过几次康涅狄格州的户外茶会，茶会是在一棵老苹果树下举办的。几十年后，她想从那棵苹果树上取一棵插枝回佛蒙特州种植。打听后才知道，那棵树早在1938年那次大飓风后就不在了。不过，她还记得那棵树上苹果的特点，所以很快就找到了那个品种，不久就拿到了树苗。她把这棵树苗种在前廊西南方向的草坪边。每到早春时节，那片草坪会开满郁金香，一扫冬季的萧瑟单调，变成一片芬芳的黄色海洋。这棵苹果树主要在夏末结果，这种苹果用来做苹果派是再好不过的了。

2块可以做22厘米派皮的油酥面团

½杯白砂糖

1.3千克苹果（大约6～8个）

⅛茶匙盐

1茶匙肉桂粉

将烤箱提前预热至240℃。参照110页的配方制作油酥面团。填充馅料之前烤10分钟。然后将烤箱的温度降低到220℃。苹果去皮，去核，切成6毫米厚的片。然后混合肉桂粉、白砂糖和盐，和苹果片拌匀，放置10分钟。

将派皮按压进派盘里，然后把苹果片放上去，用勺子或手将苹果铺匀。盖上另一块派皮，并用小刀在表面划几刀。将苹果派放进烤箱烤20分钟，然后把烤箱温度降至170℃再烤30分钟。

塔莎一般不会把苹果派烤得过熟，她觉得苹果片稍微脆一些口感更好。



苹果酱



4人份

塔莎的园子里有6棵苹果树，从夏末一直到秋天轮流结果。早成熟的苹果不好保存，霜降前成熟的苹果可以保存半年左右。大部分苹果都很适合做苹果酱，如果把两三个品种混合在一起就更好吃了。每到苹果丰收的季节，塔莎会做各种各样的苹果料理，苹果派、苹果酱蛋糕、苹果脆片、苹果馅饼和苹果酱等等。她常把苹果酱当作配餐或甜点，刚从烤炉里拿出来的苹果酱还是热乎乎的，非常美味。当客人们问她在苹果酱里放了什么配料才让果酱这么美味时，她总是特别开心。

4个大苹果

水

将苹果洗净，去皮，去核，切块。塔莎喜欢用一半帝国苹果，一半

可德兰苹果。将苹果块放入锅中，加半杯水。如果苹果不太新鲜的话，需要多加一些水。

盖上锅盖，小火煮开。边煮边用木勺子搅动，大约20分钟，直到苹果变软烂即可，但不要煮得太烂。

如果想吃这种有颗粒感的苹果酱，那就不需要额外的步骤了。把锅离火以后，塔莎还会快速搅拌1分钟左右，让果酱的口感更顺滑。如果想吃再顺滑一些的苹果酱，那就需要过滤了。



苹果酱蛋糕



10人份

塔莎会把成熟的苹果摘下来放在一个绿色水曲柳编织的篮子里，将其摆放在面包发酵箱旁的柜台上，方便接下来几天拿来做苹果酱或苹果派。她每天都会烤曲奇或蛋糕，用来招待客人或者做下午茶。如果客人们到早了，他们会帮塔莎打下手，比如运送柴火、更换蜡烛或者搬运杂草去做堆肥，具体根据季节来定。塔莎有时会给苹果蛋糕再做一层糖霜，有时候就直接食用。

蛋糕：

¾杯白砂糖

1个鸡蛋

8汤匙软化的黄油

1½杯中筋面粉

¾茶匙泡打粉

½茶匙盐

1茶匙肉桂粉

½茶匙磨碎的丁香

1杯无糖的苹果酱

糖霜：

1杯红糖

½杯奶油

1汤匙黄油

½茶匙香草精

提前将烤箱预热至180℃。先做蛋糕。在一个大号搅拌碗中加入白砂糖、鸡蛋和黄油，搅打均匀。然后加入面粉、泡打粉、盐、肉桂粉、丁香和苹果酱，搅拌均匀。

将面糊倒进20×20厘米的烤盘中，放进烤箱烤25～30分钟，可以用叉子或牙签插进蛋糕中心，如果拔出来不粘连即可。

烤蛋糕的时候可以制作糖霜。在炖锅中加入红糖和奶油，加热至110℃左右。然后关火，冷却至38℃左右。再加入黄油和香草精，搅打均匀，直到糖霜变浓稠，然后将糖霜涂抹到蛋糕上即可。



烤苹果



10～12人份

适合做料理的苹果通常比较脆并带点酸味，这种苹果也更适合储存，比如乔纳金和魏萨普这两个品种。但是塔莎一般直接用手头的苹果。烤苹果是我们在冬天晚上围在火炉边常吃的一道甜点。把苹果去核，填上红糖、葡萄干，然后烤10～12分钟。红糖溶化后渗进苹果里，会变成糖浆一样的口感。每当塔莎罐装了大量的苹果酱或者烤了很多苹果派时，她会直接把成品固定在料理台边上，然后继续其他的工作。原先的烤苹果配方是把苹果去皮、切块的，而不是整个烤的，下面的配方是塔莎个人的制作方法。

10～12个苹果

1茶匙肉豆蔻粉

1½杯红糖

1茶匙肉桂粉

¾杯葡萄干

提前将烤箱预热至180℃。苹果洗净，去核。将红糖、葡萄干、肉豆蔻粉和肉桂粉混合均匀，填进苹果里。

将苹果放进烤盘里，倒入深6毫米左右的水，盖上盖子，烤30～50分钟，直到苹果变软，但是不要烤到制作苹果酱的状态。

比起新鲜的苹果，放置几天的苹果的烤制时间更短，因此要根据情况来调整时间。苹果烤好之后，苹果里渗出的水和馅料里的糖混合在一起会形成糖浆。

可以在烤苹果上涂点鲜奶油一起食用。



布朗尼



可做24块5×5厘米大小的布朗尼

从春末到初秋，塔莎基本都待在自己的园子里。而在寒冷的冬天，白天时间短，她就待在室内写作。塔莎书桌的左边是北边的窗户，右边是壁炉。书桌上总少不了各种甜点。这个配方是塔莎最喜欢的布朗尼配方，她经常在初冬时制作，那会儿夏令时刚结束，下午四点左右天就黑了。她还特别喜欢配上糖霜一起吃。

布朗尼：

1杯＋2汤匙黄油

¾杯烘焙用可可粉

4个鸡蛋

1茶匙香草精

2杯糖

1½杯中筋面粉

1茶匙盐

1茶匙泡打粉

糖霜：

6汤匙熔化的黄油

½杯烘焙用的可可粉

⅓杯牛奶

2⅔杯白砂糖

1茶匙香草精

将烤箱提前预热至180℃。先制作蛋糕，将黄油熔化后倒进搅拌碗里，随后加入可可粉、鸡蛋、香草精和其余配料，混合均匀。

将面糊倒入23×33厘米的烤盘里，放进烤箱烤25分钟左右，用叉子插进蛋糕中心，拔出来时不粘连即可。注意不要烤过头。将烤好的蛋糕放在烤盘中或烤架上冷却。

然后制作糖霜。熔化黄油，加入其余的配料，彻底搅拌均匀后涂在布朗尼表面，就可以直接切块了。



夏洛特蛋糕



12人份

如果只有一种制作巧克力蛋糕的方法，那肯定非夏洛特蛋糕莫属了。内德·希尔斯的姐姐夏洛特·布朗在20世纪50年代将这个配方介绍给了家里人。塔莎觉得这款蛋糕实在是太惊艳了，我们也觉得它非常美味。这款蛋糕要用22×38厘米的烤盘烘焙，然后涂上1厘米厚的香草奶油霜，奶油霜是用黄油、奶油和香草精做成的，整个蛋糕吃起来口感丰富、软糯润滑，简直让人欲罢不能。这款蛋糕的蛋糕体很容易塌，所以烤熟之前不要轻易打开烤箱门。

蛋糕：

2杯白砂糖

4茶匙泡打粉

¾茶匙盐

¾杯玉米油

2½杯中筋面粉

2杯酪乳

1个鸡蛋

⅔杯可可粉

奶油霜：

113克软化的黄油

少许盐

½杯左右的奶油，让奶油霜更容易涂抹

900克糖粉

1汤匙香草精

将烤箱提前预热至180℃。先做蛋糕。将糖和玉米油混合在一起，加入鸡蛋，搅打均匀。交替加入干性配料和酪乳，搅拌均匀。然后将面糊倒入涂过油、撒过面粉的烤盘中，烤半小时左右。

然后制作奶油霜。在一个大号的搅拌碗中混合黄油、糖粉和盐，用大勺充分搅打1分钟。再加入香草精，继续搅打1分钟左右。然后逐次、少量地加入奶油，直到搅打至自己需要的浓稠度。蛋糕冷却后即可涂抹。



巧克力碎片曲奇



可做36块6厘米大小的饼干

塔莎习惯用巧克力豆代替这款曲奇中的巧克力碎片，添加大量的巧克力豆也是她制作这款饼干的一大特点。此外，她独特的配料和搅拌方法也让这款巧克力碎片曲奇的口感与众不同。首先，黄油要软化到快要熔化的程度。其次，配料不能搅拌得太过头，我们应该还能分辨出面糊中的各种配料。火候也要适当，曲奇既不能夹生，也不能烤得太硬。饼

干的边缘刚刚开始变色就可以取出烤箱了，只要面糊不湿就可以了。取出后要立刻把曲奇从油纸转移到冷却架上。最后这一步可能会弄坏几块曲奇，烘焙师正好可以借此机会尝尝口感。

¾杯黄糖

1茶匙香草精

1茶匙盐

¾杯白砂糖

2个鸡蛋

1茶匙泡打粉

1杯软化的无盐黄油

2¼杯中筋面粉

2～3杯半甜的巧克力豆

将烤箱提前预热至180℃。在一只大号搅拌碗中加入黄糖、白砂糖、黄油、香草精、鸡蛋、中筋面粉、盐和泡打粉，稍微搅拌一下，然后加入巧克力豆。

用汤匙分次将面糊舀到油纸上，轻轻拍平，放进烤箱烤8～10分钟或者烤到像上文中描述的状态即可。

这些配料可以做36块曲奇，放在密封的容器中可以保存一周左右。如果密封冷冻保存，可以存放更久一些。但是，这款曲奇的口感在最初的一两天内是最好的。



巧克力布丁



4人份

热乎乎的巧克力布丁搭配一勺香草冰激凌，这是一道让我非常难忘

的甜点。塔莎喜欢用双层蒸锅做这款布丁，那个蒸锅有可爱的铜底和一个陶瓷盖子。制作这款布丁的时候要用木勺子不停地搅动，直到达到理想的温度。布丁变浓稠以后，她便立刻把布丁倒进碗里，然后放进冰箱冷藏。塔莎非常喜欢布丁冷却后在表面形成的厚厚的皮，如果不喜欢这层皮，也可以把碗用保鲜膜包起来，那样就可以让布丁保持松软了。布丁可以冷藏保存2天，但是最好还是在当天吃掉。除了搭配冰激凌外，鲜奶油也是不错的选择。巧克力布丁做起来既简单又快捷，你也可以自己发明其他口味的布丁。

½杯白砂糖

2杯全脂牛奶

⅓杯无糖可可粉

3汤匙玉米淀粉

⅓杯水

1茶匙香草精

将白砂糖、可可粉和水一起煮开，边煮边搅动，并先加入1¾杯牛奶。在一只小碗里用剩下的牛奶混合玉米淀粉。

将玉米淀粉牛奶混合液倒入锅中，继续搅拌，直到布丁开始变浓稠。这时将火调小，再搅拌1分钟左右。最后加入香草精。



圣诞树姜饼



可做16～20块10厘米大小的姜饼

塔莎经常在每个食谱的页脚写上如何改进这个配方，有时候甚至直接在那页配方上画个大叉，表明她已经找到了更好的版本。这是她用来做姜饼屋和圣诞树曲奇的配方。当圣诞节结束的时候，姜饼的装饰已经很不新鲜了，他们会索性直接把装饰用的姜饼分给松鼠和小鸟吃。

姜饼：

1杯黄油

1½杯糖浆

2½茶匙盐

1杯黑糖

6杯面粉

1½茶匙泡打粉

3个鸡蛋

1½汤匙姜汁

1茶匙肉桂粉

糖霜：

1½杯白砂糖

½杯水

2个蛋白

将烤箱提前预热至180℃。先做姜饼。打发黄油，然后加入黑糖、鸡蛋和糖浆，搅拌均匀。将干性材料过筛，然后与湿性材料混合均匀。之后将饼干面团按平，用模具按压出想要的造型。在需要的地方扎孔，用来穿丝带。将整形好的姜饼放入烤箱，烤干即可，但不用烤得太脆，时间约为10～15分钟，要根据饼干的薄厚来决定，饼干的边缘变色就可以了。

然后制作糖霜。将白砂糖和水煮开，并打发蛋白。糖水煮到可以用汤勺划出纹路即可，将糖水倒进蛋白中，用电动搅拌器搅打均匀。将蜡纸卷成锥形，然后把糖霜倒进去，在锥形的底部剪开一个小口，挤出糖霜，开始装饰你的姜饼曲奇吧！






烤蛋挞



6人份

从青年到暮年，塔莎一直喜欢养鸡，对这些小家伙也有着非常特殊的感情。它们不仅能产蛋，还给菜园子增添了一份活力。每到大雪封门的冬季，塔莎会想方设法给它们喂些绿叶菜，通常是羽衣甘蓝；夏天则将它们随意放养，菜园里有的是杂草可以吃。随着白天逐渐变长，气候逐渐变暖，春天是这些鸡大量产蛋的季节。随着鸡蛋数量的增多，塔莎的食谱也会随之变化，烤蛋挞便经常出现在我们的餐桌上。如今，大多数牛奶都已经过巴氏消毒，因此这个配方中的牛奶不需要煮沸消毒。

4杯牛奶

¼茶匙盐

5个鸡蛋，保持室温

1茶匙香草精

⅓杯白砂糖

少量肉豆蔻粉

将烤箱提前预热至150℃。将所有的配料搅打均匀。用一个细一点的筛子过滤，去掉蛋液中的泡沫，然后倒进烤碗中。

在蛋挞液上撒少许肉豆蔻粉，然后送进烤炉。千万不要把蛋挞烤过头，那样味道会变苦。蛋挞中心微微颤抖时就烤好了，不需要完全凝固，时间大概为45～60分钟。

将烤好的蛋挞取出，放在一边冷却。蛋挞取出来以后还会自己继续烘烤一会儿。



香草冰激凌



8人份

这个食谱需要用到手摇冰激凌机。

在现代制冷设备发明以前，冰激凌都是靠手动搅拌的。这种冰激凌也是塔莎小时候吃到并伴随了她一辈子的甜点。她喜欢在冰激凌中加点切碎的桃子或草莓，它是各种生日会上的亮点，也给6月周末炎热的午后带来不少清凉。这道食谱完美诠释了冰激凌最原始的做法。

4杯鲜奶油

4杯牛奶

1½杯白砂糖

1汤匙香草精

¼茶匙盐

在一个炖锅里将鲜奶油加热，快煮沸时立刻离火。这时加入白砂糖和盐，搅拌均匀。

冷冻过夜或几小时，取出后加入牛奶和香草精，搅拌均匀后倒入冰激凌机中。在冷冻桶里加入冰和盐。

开始搅动时，前5分钟要搅动得慢一些。当你感觉手摇柄搅动得比较费力时，冰激凌就基本上做好了。



燕麦曲奇



可做36块8厘米大小的曲奇

在新英格兰地区，雪季要一直从2月末持续到4月，有时候甚至会到5月初。换句话说，新英格兰一年差不多有6个月以上都是冬天。塔莎经常引用马克·吐温的话来形容这里的冬天："新英格兰有9个月的冬天，其他3个月更糟，还得乘雪橇。"还有："如果你不喜欢新英格兰的天气，只要等几分钟。"在寒冷的冬天，塔莎最担心的还是她的菜园子，大雪几乎把整个世界都隔绝开了。冬去春来，换季的时候，剧烈的温差会导致土地不断解冻和复冻，严重影响农作物的生长。多变的天气也催生了更

多的下午茶时间，早春不仅带给我们大雪、雨水和番红花，也给我们带来了美味的燕麦曲奇。

1杯软化的黄油

1茶匙香草精

1茶匙肉桂粉

1杯白砂糖

2杯中筋面粉

3杯快熟燕麦

1整杯红糖

1茶匙盐

2个鸡蛋

1茶匙泡打粉

提前将烤箱预热至180℃。在一只大号搅拌碗中加入黄油、白砂糖、红糖、鸡蛋和香草精，搅拌均匀。再加入中筋面粉、盐、泡打粉、肉桂粉和燕麦，稍微混合即可。

用汤匙将曲奇面糊分次舀到油纸上，用叉子轻轻拍平每块曲奇面团。放进烤箱烤8分钟或者直到曲奇顶部开始变成金黄色即可。

塔莎偶尔还会加点葡萄干进去，但是这种情况很少。



南瓜派



8人份

塔莎虽然不经常做南瓜派，但是每次做的都非常好吃。她通常用表面光滑的小个南瓜做南瓜派，有时也用冬南瓜。如果春末的夜里没有发生霜冻，这些南瓜的长势就会很好。在南瓜的生长季节里，每天黄昏时分她都会去菜园做最后的检查。塔莎习惯光着脚进菜园，如果她觉得滴到脚上的露水特别凉，就会给容易受霜冻影响的作物盖上布、竹筐或者她的围裙。

派皮：

1杯过筛的中筋面粉

½茶匙盐

⅓杯+1汤匙起酥油

2汤匙冰水

馅料：

1½杯南瓜

1½杯鲜奶油

¾杯白砂糖

½茶匙盐

1茶匙肉桂粉

½茶匙姜汁

¼茶匙丁香粒

2个鸡蛋

先制作派皮。混合中筋面粉和盐，加入起酥油，快速倒入搅拌，直到面粉混合物呈豌豆粒状。洒少许水，揉面，然后压成面团，在撒过面粉的台面上将面团擀开，然后转移到派盘里。

将烤箱提前预热至220℃。然后制作馅料，将南瓜切成5厘米大小的块，表皮朝上放进烤盘中，加6毫米左右深的水，烤30～45分钟，或直到南瓜变得软烂。

南瓜稍微冷却后，刮掉外皮，用木勺将南瓜过筛，然后和其余的配料混合均匀。

将南瓜馅料倒进派皮里，用220℃烤15分钟左右，再用180℃烤45分钟左右，用叉子从中心插入，叉子不粘连即可。冷却1～2小时后，就可以搭配鲜奶油一起食用了。


EDMANDS & Co.
3

大米布丁



6人份

大米储存在蓝色碗柜从上面数的第二层，在木薯淀粉、黄糖、精制砂糖和葡萄干的旁边。在普通葡萄干的旁边，通常还储存着一盒无籽葡萄干、黑加仑和杏干。大米布丁是专属于冬天的甜点。塔莎偶尔会加些

葡萄干进去，但是一般不会太多。每到晚餐的时候，大米布丁总能出现在烤炉背后，就好像它自己从塔莎房间里变出来的一样。

½杯水

4杯牛奶

¾杯白米

½杯白砂糖

⅓茶匙盐

1茶匙香草精

将水煮开，加入大米和盐。煮到水分完全被大米吸收即可，大约10分钟。

加入牛奶和白砂糖，在中火上加热，一边煮一边搅动，大约半小时，直到所有的配料开始变浓稠，然后加入香草精，搅拌均匀。

如果煮过头的话，大米布丁冷却后就会变硬。呈奶油状是火候正好的大米布丁。

可以搭配鲜奶油和少许肉豆蔻粉或肉桂粉一起食用。



斑点曲奇



可做36～48块

许多年以来，我们家里最常见的曲奇就是塔莎口中的斑点曲奇。这款曲奇是她从甜姜饼的配方改良而来的，甜姜饼是一款宾夕法尼亚的传统调味曲奇。储存曲奇的玻璃罐子总是满满当当的，塔莎喜欢把它们放在主屋门对面的橱柜上。其中两个罐子里放着原味的曲奇，另一个罐子里放着夹心曲奇。夹心曲奇是用两块斑点曲奇夹上融化的半糖巧克力碎制成的，通常用来招待客人。塔莎在准备下午茶或晚餐时，会在桌尾放一锅融化的巧克力、一堆曲奇、一把勺子和一叠蜡纸，边做东西边和大家聊天。

900克黄油

少许盐

2个鸡蛋

1茶匙泡打粉，和2～3汤匙牛奶混合均匀

5杯中筋面粉

1～2茶匙肉桂粉

2杯白砂糖

¼茶匙丁香

将所有配料倒进碗中，用手搅拌均匀，揉成面团，直到面团变光滑为止。将面团放入冰箱冷藏2小时。将烤箱提前预热至180℃。

将面团擀成3毫米的薄片，用直径5厘米的饼干模具大约可以做36～48块曲奇。烤8～10分钟即可。



快手黄蛋糕



12人份

这款甜点介于黄蛋糕和奶油蛋糕之间，特别适合在忙不过来的情况下制作。塔莎通常会用活底的蛋糕模具来做这款蛋糕，她干脆不去掉这个底盘，以便涂完奶油霜后直接上桌。她经常在蛋糕没有彻底冷却后就涂上奶油霜了。稍稍融化的巧克力奶油霜，配上夹着热乎乎香草布丁的蛋糕，让人难以抗拒。如果实在腾不开手，塔莎就直接用厚厚的巧克力奶油霜涂满表面。

蛋糕：

3½杯中筋面粉

1杯牛奶

2杯白砂糖

1汤匙泡打粉

1茶匙香草精

4个鸡蛋

½茶匙盐

2根黄油棒

巧克力奶油霜：

6汤匙熔化的黄油

½杯烘焙用可可粉

⅓杯牛奶

2⅔杯精制砂糖

1茶匙香草精

提前将烤箱预热至180℃。在一只大碗中混合中筋面粉、泡打粉和盐。再加入牛奶、香草精、黄油、糖和鸡蛋，搅打至顺滑。然后倒进两个23厘米的圆形蛋糕盘里。

放入烤箱烤25～30分钟，用牙签插进蛋糕中心，拔出来不粘连即可。

接下来制作巧克力奶油霜。将所有的配料在碗中彻底混合均匀，涂在蛋糕表面即可。



饮料



茶



4～6人份

每到下午，塔莎会摆好茶壶、奶壶、糖罐、茶杯和茶托，然后把茶壶放到灶上加热。如果客人比较多，她会备两只茶壶，额外再多准备一盘咸饼干或曲奇。等大家都落座以后，她会先点上蜂蜡蜡烛，然后帮大

家倒茶，看看需不需要糖或牛奶，需要加多少，最后再坐回自己的位置。她喜欢坐摇椅，椅子上铺一块黑色的羊毛毯，背后放一个靠枕，手里捧一个没有把的杯子暖手。最舒服的下午茶要数冬天围坐在壁炉旁的时候了，如果是老朋友，塔莎就很随意地把脚搭在壁炉旁的栅栏上。

柯基在大家脚下窜来窜去，金丝雀唱着歌，老钟每半小时敲响一次，猫咪发出舒服的咕噜声，茶壶在灶上咕嘟咕嘟地煮着茶，烛台散发着微光，空气中弥漫着香草的味道，当然还有新鲜出炉的面包香和饼干香。塔莎的大部分书信都是坐在这个位置完成的，摇椅旁的小桌上放着她要用到的彩色铅笔和橡皮。调皮的柯基最爱啃掉在地上的橡皮了。

用热自来水预热茶壶，然后另煮一壶开水。将茶壶中的水倒掉，在每个茶杯中加一茶匙茶叶，在茶壶中也加入一茶匙茶叶。在茶壶中加入开水，泡3～5分钟。搅拌一次，让茶叶沉下去。

如果你想喝淡一点或者浓一点的茶，可以自行调整茶叶量，不要改变冲泡时间。



热苹果汁



8人份

除了夏末以外，苹果榨汁机常年被放在通往房子过道旁的柴房里。柴房的门很容易被南风刮开，所以塔莎干脆用绳子将门把手拴在榨汁机上，让榨汁机在闲置的时候也能有用武之地。启用苹果榨汁机是每年的一场仪式。孩子们特别喜欢帮忙收苹果，观察苹果变成苹果汁的过程。他们最激动的时刻当然还是看着苹果汁倒进杯子里的时候。27千克的苹果大概能榨出11升苹果汁。塔莎偶尔会用去皮、去核的苹果来榨汁，这样做成的苹果汁口感会更顺滑。当自家产的苹果不够用时，塔莎会开车去附近的果园采购，把苹果放进后备箱和后座上运回来。塔莎一辈子开过的车不多。从20世纪60年代开始，她仅有过一辆经常出故障的老路虎，一辆丰田小卡车，还有一辆绿色的沃尔沃轿车。但这并不代表她开车不多，她经常开车出门的。

塔莎总是把苹果放到奶牛棚里储存。我们一般会在感恩节和圣诞节的时候喝热苹果汁。

2升苹果汁

1茶匙丁香粒

2根肉桂棒

¼茶匙肉豆蔻粉

2粒甜胡椒

将所有配料放进大锅中，加热到快要沸腾的状态，然后继续煮10分钟。盛出来饮用前最好用筛子过滤掉香料渣。



热柠檬茶



1人份

这款饮料塔莎常用来缓解嗓子疼痛。除了储备大量的葡萄柚和橘子外，她还会在手边准备一些柠檬和莱姆，用来给鱼肉提味，或者做甜点和配茶。她用密封袋将柠檬和莱姆装好放进冰箱，这样可以保鲜好几周。如果偶尔发现被遗忘在冰箱后面的柠檬，她会把这种干掉的柠檬切成四瓣冻起来，用到以后的饮料中。

1杯水

1汤匙新鲜柠檬汁

1～2茶匙蜂蜜

把水加热至快要沸腾的状态，然后加入蜂蜜和柠檬汁搅拌均匀。



橙汁



1人份

塔莎每天早上都会榨橙汁。她先把橙子对半切开，然后用一个古老的玻璃榨汁器挤压橙汁。榨橙汁通常也就一分钟左右，她一直觉得鲜榨橙汁最好喝。有时候她会剩一些橙汁，放在画笔旁边，留着工作的时候再喝。塔莎每年都订购应季的橙子和葡萄柚。送货员会把一大箱橙子和

葡萄柚放在塔莎车道尽头的外屋里。后来，那条一公里不到的车道已经不再使用了。她便把这些橙子和葡萄柚储存在厨房附近的后楼梯平台上。大概四周的时间，这个箱子就基本腾空了。

1个橙子

拿一个橙子放在台面上，用手掌扶稳，然后对半切开。先拿其中一半放在手动榨汁器上榨汁，然后再榨另一半。在喝之前用筛子过滤一下，如果想吃到果肉，就可以省却这个步骤。



根汁汽水



16人份

每到温暖和煦的夏天，塔莎总会组装好一箱瓶盖和棕色的玻璃瓶，然后在前廊制作根汁汽水。这款饮料不是一次就能做好的，需要花费些时日才能完成。自制的根汁汽水与商店销售的口味不一样，由于发酵过程的不同，每一批汽水的味道都会有区别。这是一款适合老手制作的配方。

4升水

2根肉桂棒

1汤匙柠檬汁

¼茶匙啤酒酵母

2根香草荚

1汤匙冬青叶

2汤匙甘草汁

½茶匙肉豆蔻粉

¼杯糖浆

6整粒丁香，压碎

10粒甜胡椒，压碎

1满杯红糖

煮开¼杯水，然后冷却至32℃，放入酵母，搅拌均匀，放置10～15分钟。

在一个大锅中加入水、甘草汁、丁香、肉桂棒、香草荚、肉豆蔻粉、甜胡椒、柠檬汁和冬青叶，开锅后煮20分钟。然后倒入糖浆和红糖，搅拌均匀，继续炖煮10分钟。煮好后将锅离火，冷却至24℃左右。

用粗棉布过滤掉香料渣，然后放入酵母液，搅拌均匀，立刻装瓶。瓶子不要装满，要留出离瓶口5厘米左右的空间。将瓶子盖好，水平放置在温暖的环境中2～4天，将其碳酸化。然后转移到冰箱中，减缓碳酸化的过程。根汁汽水需要冷藏储存，建议在一至两周内饮用完毕。由于发酵的原因，根汁汽水很有可能出现爆炸的情况。


BOTTLE
BOTTLE

玫瑰果茶



4～6人份

玫瑰果茶是一款季节性饮料。塔莎的园子里种了很多玫瑰花，从夏天到秋天，玫瑰果的颜色会从黄色和橘色变成鲜红色。多瓣玫瑰的玫瑰果最适合制作这款饮料。塔莎通常会把玫瑰果竖着切开，挖出籽，把籽扔进肥料堆里。她首先会把茶壶用热水温热，然后把处理好的玫瑰果放进空壶里，最后再加入开水。这款茶喝起来既有淡淡的水果香气，又富

含维生素C，建议大家用新鲜的玫瑰果制作。

¼杯玫瑰果

1升水



先将水烧开，然后加入玫瑰果，浸泡10～20分钟后就可以喝了。如果想口感更好，可以用小筛子先过滤后再喝。



斯蒂尔沃特茶



14～20人份

这是塔莎家的一款特色饮料，制作周期从春末一直持续到整个夏天，也就是一年中最热的时候，通常是7～8月份。那段时间里，她会在前廊的桌子上铺好红色桌布，放上鲜花，再准备好吸管勺、杯子、糖水和曲奇。

1杯白砂糖

6个橙子

¼杯水

6个柠檬

5汤匙散叶红茶

6个莱姆

1升新鲜的冷水

1升干姜水

先制作糖浆，将白砂糖和¼杯水一起煮开，然后转小火继续煮，直到白砂糖完全溶解。冷却后将糖浆倒进一个有盖的罐子里，不用冷藏，以防结晶。

将煮开的1升水倒进壶里，加5汤匙茶叶，浸泡5分钟，中间搅动一次。将茶水过滤后倒入另一个壶里，然后冷却。不要放进冰箱里，以防茶水变浑浊。

将橙子、柠檬和莱姆榨汁。往每一杯中先倒入果汁，然后加入茶水至半杯满，最后用干姜水补满，再加入两块冰块。可以用糖浆调味，再装饰几片薄荷叶。



单位换算表

公制和英制换算

（为方便计算，已四舍五入）

原料	杯/汤勺/茶勺	盎司	克/升
黄油	1杯=16汤匙=2根	8盎司	230克
奶油奶酪	1汤匙	0.5盎司	14.5克
奶酪，切碎的	1杯	4盎司	110克
玉米淀粉	1汤匙	0.3盎司	8克
中筋面粉	1杯/1汤匙	4.5盎司/0.3盎司	125克/8克
全麦面粉	1杯	4盎司	120克
果干	1杯	4盎司	120克
切碎的水果或蔬菜	1杯	5~7盎司	145~200克
水果泥或蔬菜泥	1杯	8.5盎司	245克
蜂蜜，枫糖浆，或玉米糖浆	1汤匙	0.75盎司	20克
液体：奶油，牛奶，水或果汁	1杯	8液体盎司	240毫升
燕麦	1杯	5.5盎司	150克
盐	1茶匙	0.2盎司	6克
调味料：肉桂，丁香，姜或肉豆蔻（磨碎的）	1茶匙	0.2盎司	5毫升
红糖（装满量杯，并压实）	1杯	7盎司	200克
白砂糖	1杯/1汤匙	7盎司/0.5盎司	200克/12.5克
香草精	1茶匙	0.2盎司	4克

烤箱温度换算

华氏度	摄氏度	刻度档数
225°	110°	1/4
250°	120°	1/2
275°	140°	1
300°	150°	2
325°	160°	3
350°	180°	4
375°	190°	5
400°	200°	6
425°	220°	7
450°	230°	8